MAKSİMUM PERFORMANS POTANSİYELİNİN TAMAMINI KULLAN

ERKEK OLMANIN KEYFİ

Men's Health

Büyük Kaslar

3 HAFTADA SONUÇ AL

EN FAYDALI 25 Besin

BCAA İhtiyacın Var mı?

10 BESLENME HİLESİ Yağlardan Hızla Kurtul

CrossFit Fırtınası Seviyeni Öğren

6-PACK BİLİMİ

ŞUBAT 2018 MEN'S HEALTH 10 TL/KKTC 12,50 TL
ISSN 1307-7090
GROUP
SAYI: 2018 / 02 WWW.MENSHEALTH.COM.TR

head & shoulders

TAHİNCİOĞLU BASKETBOL SÜPER LİGİ | ÖZGÜVEN SPONSORU

YENİ MEN ULTRA

KEPEĞE KARŞI DAHA İYİSİ YOK*

ERKEKLER İÇİN GELİŞTİRİLDİ

P&G 30 YIL

*Düzenli kullanımda, selenyum içerenler hariç kepek şampuanlarına kıyasla.

KAPAK KONULARI

02.18

Sıcak Taktikler

Yatak odanızı daha da ısıtacak bu taktiklerle partnerinizin aklını başından alın.

SAYFA 64

39
Zirveye Ulaşma Vakti
Potansiyelinizin tamamını ortaya çıkarmanız için gereken her şey burada.

45
CrossFit Çılgınlığı
Gözünüzü korkutan CrossFit'e bir de uzman perspektifinden bakın. Fikrinizi değiştireceksiniz.

52
6-Pack Sırlarına Özel Erişim
6-pack çabalarınız fayda göstermiyor mu? Çünkü bu özel ipuçlarından haberdar değilsiniz.

54
Beslenme Prensiplerini Öğren
Beslenme oldukça kişiseldir. Ancak bu 10 tavsiye, iyi bir beslenme rutini izleyen herkes için gerekli.

58
BCAA Dost mu? Düşman mı?
BCAA takviyesine gerçekten ihtiyacınız olup olmadığını öğrenin. Belki de boşuna para harcıyorsunuz.

80
Sil Baştan Beslenme
Beslenme alışkanlıklarınızı altüst edecek en faydalı 25 besin ve faydası abartılmış 25 besinin listesi. Kendinizi hazırlasanız iyi olur.

110
Büyüme Zamanı
Kaslarınız plato evresine girdiyse, bu yoğun programla 3 haftada yeniden büyütmeye başlayın.

Beslenme

54

Sağlık+Bakım

66

66/ Her Şeyin Başı Uyku
Uyku, sağlıklı bir vücudun yapıtaşlarından biri. Uyuyamıyorsanız, bir de bu taktikleri deneyin.

68/ Randevuya Hazırlıklı Olun
Bakım rutininizde yapacağınız küçük değişikliklerle, Sevgililer Günü'nde kazanan siz olacaksınız.

Erkek Aklı

71

71/ PyeongChang 2018
Kış Olimpiyat Oyunları başlıyor! Bu dosyayı okuduktan sonra ekrana kilitleneceksiniz.

78/ İkisi Bir Arada
Yeni Volkswagen Arteon, sedan otomobilin şıklığını spor özelliklerle birleştiriyor.

79/ Motivasyon Patlaması
Mutlaka görmeniz gereken 5 belgeseli sizler için derledik.

56/ Yenilikçi Kış Tarifleri
Hep aynı menüden sıkıldıysanız, içinizi ısıtacak yeni tariflerle kış sofranıza farklı bir soluk getirin.

59/ Kötü Şöhretli Diyetler
Ünlülerin meşhur ettiği diyetlerin bir listesini çıkardık. İyisi mi siz sadece seyretmekle yetinin.

60/ Ne Varsa Meksika'da Var
Meksika usulü bu kahvaltıyla yerinizde duramayacaksınız. Acıdan değil; enerjiden.

Fitness+Kas

39

42/ Antrenman Yanlışları
Gelişiminizi göremiyor musunuz? Hemen havlu atmayın. Yanlış yaptığınız şeyleri düzeltmeye çalışmak faydalı olabilir.

48/ Eskiyi Bırak, Önüne Bak
Artık gelişmediğinizi düşünüyorsanız ya da spor yapmaktan bıktıysanız, değişiklik zamanı gelmiş demektir.

50/ Mo Farah'la Koşu
Efsane koşucuyla bir gün geçirdik ve en çok merak edilenleri sorduk. Sizlere birkaç tavsiyesi var.

Antrenman

110

113/ 5 Harekette 6-Pack!
Evet, yanlış okumuyorsunuz. Bu 5 harekete sadık kalın, 6-packlerinizin tadını çıkarın.

114/ Yağlara Elveda
Dişlerinizi sıkın, çünkü akıllıca tasarlanmış bir antrenmanla yağlarınızdan kurtulma vakti.

Fotoğraf: BLAKE LITTLE

Yeni Opel

GRANDLAND X

- 360° Kuşbakışı Çevre Görüş Sistemi
- IntelliGrip Antipatinaj Sistemi
- 1652 lt'ye Varan Bagaj Hacmi*

GELECEK HERKESİNDİR

* ISO 3832'ye göre, arka koltuklar yatırılmış olarak, tavana kadar tamamen dolu hacimdir.
Araçta görülen donanım ve ekipmanlar Türkiye paketlerinde farklılık gösterebilir veya opsiyonel olarak sunulabilir.
Grandland X'in ortalama yakıt tüketimi 4,3 ile 5,5 lt/100 km arasında, CO_2 emisyon değerleri 2008/692/EC direktifine göre, 111/127 g/km arasındadır.

Men'sHealth®

Dünya'nın En Büyük Erkek Dergisi

YAYIN

Yayıncı
Bige Daruga Çalışkan

Genel Yayın Yönetmeni
Fatih Büyükbayrak (Sorumlu) *fatihb@groupmedya.com*

Kreatif Direktör
Halil Özbayrak *halilo@groupmedya.com*

Yazı İşleri Müdürü
Zeynep İlayda Zafer *ilaydaz@groupmedya.com*

Görsel Yönetmen
Halil İbrahim Özkömeç *haliloz@groupmedya.com*

Editör
Uğur Mutlu *ugurm@groupmedya.com*
Derya Kuş Yavuz *deryak@groupmedya.com*

Moda Editörü İrem Arkan *irema@groupmedya.com*

Katkıda Bulunanlar Erhan Tarlığ ve Buğra Levent

MENSHEALTH.COM.TR

Yayın Yönetmeni Fatih Büyükbayrak *fatihb@groupmedya.com*
Dijital Direktör Seda Özcan *sedao@groupmedya.com*
Online İçerik Editörü Yiğit Yeşillik *yigity@groupmedya.com*
Online Editör Göktuğ Durmaz *goktugd@groupmedya.com*
Dijital Reklam Direktörü Mine Balkan *mineb@groupmedya.com*
Dijital Proje Yöneticisi Özge Özcan Kurt *ozgek@groupmedya.com*
Online Reklam Rez. Selim Altınkaynak *selima@groupmedya.com*

MEN'S HEALTH TÜRKİYE / Yerel Süreli Yayın
GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş.
HALASKARGAZİ CD. NO:145/4 ŞİŞLİ İSTANBUL
Tel: 0 (212) 224 93 30 (pbx) Faks: 0 (212) 224 86 46
E-posta: *info@groupmedya.com*
İMTİYAZ SAHİBİ: GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş. ADINA, NEVZAT ÇALIŞKAN

Dergide yer alan yazı ve fotoğrafların tüm hakları MEN'S HEALTH TÜRKİYE dergisine, yayınlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir. MEN'S HEALTH TÜRKİYE'den izin alınmaksızın tümüyle ya da kısmen kullanılamaz. MEN'S HEALTH TÜRKİYE, basın ve yayın ilkelerine uymayı taahhüt eder.

REKLAM SATIŞ VE PAZARLAMA
Group Medya ve Bilgi Teknolojileri A.Ş.
Reklam Grup Başkanı
Gürhan Gezer *gurhang@groupmedya.com*
Reklam Grup Başkan Yardımcısı
Işıl Baysal Turan *isilb@groupmedya.com*
Reklam Direktörleri
Nurol Ceylan *nurolc@groupmedya.com*
Deniz Toz *denizt@groupmedya.com*
Reklam Koordinatörleri
Nilüfer Araç *nilufera@groupmedya.com*
Funda Gökgündüz *fundag@groupmedya.com*
Reklam Müdürleri
Ödül Soydan *oduls@groupmedya.com*
Özhan Başaran *ozhanb@groupmedya.com*
Event ve Özel Projeler Direktörü
Ebru Döner *ebrud@groupmedya.com*
Rezervasyon Müdürü
Ender Parlar *enderp@groupmedya.com*
Rezervasyon ve Ar-Ge Müdürü
Seyhan Erat *seyhane@groupmedya.com*
Reklam Teknik Müdürü
Mesut Öztürk *mesuto@groupmedya.com*
Adres: Halaskargazi Cd. No: 145/4 Şişli İstanbul
Tel: 0 (212) 219 19 32 Faks: 0 (212) 219 13 43

ABONE VE ESKİ SAYILAR
Betül Gökçe *betulg@groupmedya.com*

KURUMSAL ABONELİK FİYATI 14 TL

DERGİ ABONELİĞİ HESABI
Hesap adı: GROUP MEDYA BİLGİ VE TEKN. TİC. A.Ş
TEB KAĞITHANE ŞB.
TR96 0003 2000 0000 0023 5443 61

BASKI Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Tel: 0 (216) 585 90 00 www.turkuvazmatbaacilik.com
DAĞITIM Turkuvaz Pazarlama Dağıtım A.Ş.
BASKI YERİ VE TARİHİ İstanbul, Ocak 2018

ULUSLARARASI EDİSYONLAR/ EDİTÖRLER

ALMANYA Wolfgang Melcher
AVUSTRALYA Luke Benedictus
B. KRALLIK Toby Wiseman
BREZİLYA Sergio Xavier
BULGARİSTAN Vladimir Konstantinov
ÇİN Gao Zhen
ENDONEZYA Nino Sujudi
FİLİPİNLER *Allan Madrilejos*
FRANSA Patrick Guerinet
GANA Godfred Akoto Boafo
GÜNEY AFRİKA Jason Brown
HIRVATİSTAN Kresimir Sego
HİNDİSTAN Aroon Purie
HOLLANDA Ronald Janus
İSPANYA Jordi Martinez
İTALYA Aldo Ballerini
KAZAKİSTAN Irina Utesheva
KORE Seung Kwan Paik
MACARİSTAN Máté Pásztor
MALEZYA Eugene Phua
NİJERYA Osagie Alonge
POLONYA Aneta Martynow
PORTEKİZ Pedro Lucas
ROMANYA Mihai Ghiduc
RUSYA Maxim Semelyak
SIRBİSTAN VE KARADAĞ Ivan Radojcic
SİNGAPUR Kelvin Tan
TAYLAND Chatchawin Unhanun
TÜRKİYE Fatih Büyükbayrak
UKRAYNA Dmitry Pribytko
YUNANİSTAN Vassilis Georgakakos

LATİN AMERİKA
Sergio Rodriguez

ARJANTİN
ARUBA
ŞİLİ
KOLOMBİYA
KOSTA RİKA
KURASAO
DOMİNİK CUMHURİYETİ
EKVATOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MEKSİKA
NİKARAGUA
PANAMA
PERU
VENEZUELA

ORTA DOĞU
Carlin Gerbich

BAHREYN
KUVEYT
UMMAN
KATAR
B. ARAP EMİRLİKLERİ

Matt Bean
EDITOR-IN-CHIEF

VP/Editor Peter Moore

Executive Editor Matt Marion
Fitness Director Adam Campbell
Articles Editor Bill Stieg
Senior Managing Editor Debbie McHugh
Managing Editor John McCarthy
Senior Editors Mike Darling, Ben Court
Technolohy Editor Eric Adams
Fitness Editor Trevor Thieme
Senior Associate Editors Clint Carter, Paul Kita
Associate Editor Julie Stewart
Assistant Editors Michael Easter, Hannah McWilliams
Editorial Assistant Lila Battis

FASHION
Executive Fashion Director Brian Boyé
Fashion Editor Sandra Nygaard
Associate Fashion Editor Dan Michel

ENTERTAINMENT
Elycia Rubin **Contributing Editor**

ADMINISTRATION
Mary Rinfret **Executive Assistant**
Leah Bonano **Administrative Assistant**
Laura Beil, Steve Belanger, Mark Bittman, Oliver Broudy, Steve Calechman, Bob Drury, Matt Goulding, T.E. Holt, M.D., Joe Kita, Colin McEnroe, Tom McGrath, Mark Millhone, Hugh O'Neill, Carter Oosterhouse, Michael Perry, Lou Schuler, Gil Schwa rtz, Richard Sine, Bryan Smith, Laurence Roy Stains, Gregg Stebben, Grant Stodda rd, Travis Stork, M.D., Jim Thornton **Contributing Editors**
Thomas O'Quinn **Creative Director**
Jeanne Graves **Director of Photography design**
Michael Schnaidt **Deputy Art Director**
Justin Patrick Long **Assistant Art Director**
Grac e Martinez, Micheal Myers **Contributing Designers**

PHOTOGRAPHY
Don Kinsella **Deputy Director of Photography**
Mark Haddad **Photo Editor**
Joe Rodriguez **Associate Photo Editor**

COPYEDIT AND PRODUCTION
Susan West **Copy Chief**
Jerilyn Covert **Senior Copy Editor**
Daniel Sa use **Associate Production Director**
Janna Ojeda **Production Manager**
Angela Giannopoulos **Assistant Managing Editor**

RESEARCH
Jacl yn Colletti **Research Chief**
Carol Ann Shaheen **Senior Researcher**
Jennifer Messimer, Christa Sgobba **Researchers**

MENSHEALTH.COM
Adam Campbell
EDITOR

Dan Revitte **Creative Director**
Kevin Donahue **Senior Managing Editor**
Eric Adams **Senior Editor**
Litty Samuel **Senior Video Editor**
Jill Fanslau **Fitness Editor**
Radnor Law **Senior Associate Producer**
Nicholas Grieves **Video Producer**
Jack ie Lebowitz **Special Projects Editor**
Andrew Daniels, **Cassie Shortsleeve**
Melissa Addison **Online Designer**
John Gilpa **trick Production Associate**
Brian Dalek, Madeline Haller **Assistant Editors**
Gerilyn Manago **Assistant Fashion Editor**
Kelsey Cannon **Reporter**
Ashley Balcerzak **Intern**

RODALE INTERNATIONAL
Robert Novick
SVP, INTERNATIONAL BUSINESS DEVELOPMENT & PARTNERSHIPS

Kevin LaBonge **Executive Director, Business Development and Global Licensing**
Angela Kim **Director,Business Development and Global Licensing**
Tara Swansen **Director, Global Marketing**
Erica Mazzucato, **Global Development and Marketing Coodinator**
John Ville **Editorial Director, Rodale International**
Laura Ongaro **Deputy Editorial Director, Women's Health and Prevention**
Veronika Taylor **Deputy Editorial Director, Runner's World, Bicycling, and International Branded Books**
Karl Rozemeyer **Senior Content Manager**
Samantha Quisgard **Associate Editor**
Natanya van Heerden **International Editorial and Content Coordinator**

YENİ

24 saate varan rahatlatıcı etki*

Sırt

Boyun

Bacak

CHTK/CHVOLT/0016/17

* Voltapatch Isı Bandı, 8 saate varan ısı etkisiyle kas ağrılarını iyileştirir ve çıkarıldıktan sonra rahatlatıcı etkisini 16 saat korur. 2 günlük tedaviden sonra akut genel bel ağrısında gözlenen etkidir.

Ne Kadar Güçlüsünüz?

Bu sorunun cevabını bilmiyor olabilirsiniz. Ama gerçek yanıt içinizdeki potansiyelde gizli.

ELİNİZDE TUTTUĞUNUZ SAYIMIZIN fitness bölümünde bir konu yer alıyor. Antrenmanlardan edindiğiniz kazanımları maksimum seviyeye çıkartacak, potansiyelinizin tamamını ortaya çıkarmanızı sağlayacak tavsiyelerden oluşan bir yazı. Bu hazırladığımız dosya, aslında fitness özelinde bilimsel verilerle hazırlanmış teknik bir yazı. Ama konu potansiyelinizin tamamını kullanmak ise, bunun için sadece fitness tavsiyeleri yeterli değil. Potansiyelinizin tamamını kullanabilmek ve bunu hayatın her alanında yapmak bambaşka bir meydan okuma. Siz bunu yaptığınızı düşünüyor musunuz? Bunun cevabı, çok ama çok ufak bir azınlığa dahil değilseniz, hayır olmalı. Neden biliyor musunuz? Çünkü sizin maksimum potansiyeliniz düşündüğünüzden çok ama çok daha fazla. Tabii bunu ortaya çıkarmak da bir o kadar zor. "O kadar disiplinli de davranamam", "Bu kadar zor bir antrenmanı çıkarmam mümkün değil", "Birkaç kaçamaktan bir şey olmaz" ya da "Bu kadar işin altından tek başıma kalkamam" gibi cümleleri kurduğunuzu hatırlıyorsanız, tahmin ettiğim gibi siz de aynı benim gibi potansiyelinizin tamamını hiç görmemişsiniz demektir. Konu ne olursa olsun, hedeflerinizi belirleyip bunun için yapılması gereken her şeyi eksiksiz yapmak... Bunu söylemesi kolay ama uygulaması zor. Fakat bunu başarmış olan insanlar, aslında neler başarabileceklerini de görüyor ve hedeflerine ulaşmanın keyfini yaşıyorlar. Kolay mı? Kesinlikle hayır. Buna değer mi? Fazlasıyla! Her şeyi bırakın, sadece düşündüğünüzden çok daha güçlü olduğunuzu ve çok daha fazlasını yapabileceğinizi görmenin hazzı bile verdiğiniz çabalara değecek.

Bu hazzı yaşamak için üç altın kuralınız var. Bunlardan ilki sabırlı olmak ve pes etmemek. Konu ne olursa olsun, çabuk sonuç beklemek devamlılığın ve istikrarın en önemli düşmanlarından biridir. İstediğiniz sonuçları hemen elde edemeyebilirsiniz, ama edeceksiniz. Yeter ki sabırlı olun. Bu sabrı sağlamanın en önemli yolu da ikinci maddeden geçiyor: kendinize kısa süreli hedefler koymak. Bırakmak istediğiniz bazı günlük rutinlerinizi ya da kötü alışkanlığınızı bırakmak bile nihai hedefe varmak için küçük ama önemli bir adımdır. Her ufak hedef sizi amacınıza bir adım daha yaklaştırır. Sonuncu kural ise en önemli olanı. Bir şeyi yapamayacağınızı söyleyen insanlara asla inanmayın. Çünkü yapabilirsiniz. Düşündüğünüzden çok daha güçlüsünüz. Hem daha siz kendi potansiyelinizin sınırlarını bilmiyorken, başkaları nasıl bilebilir ki? Unutmayın, mucizeler konfor alanınızın dışına çıktığınızda gerçekleşir.

Keyifli bir ay geçirmeniz dileğiyle,

Fatih Büyükbayrak,
Genel Yayın Yönetmeni

EDİTÖRÜN SEÇTİKLERİ

CROSSFIT FIRTINASI
SAYFA 45
CrossFit sporu tüm dünyada yüzbinlerce insanı peşinden sürüklemeye devam ediyor. Peki bu sporu bu kadar özel kılan ne? Siz de CrossFit yapabilir misiniz ve şu anda hangi seviyedesiniz? Cevapları CrossFit dosyamızda.

GERÇEK ZİRVE
SAYFA 88
Babasının mesleği nedeniyle hayatının ilk 13 yılını 2000 metrenin üzerinde geçiren Kilian Jornet, motivasyonunu kaybetmemek adına daima aksiyonun içinde olacak. Son olarak Everest'e bir hafta içinde iki kez tırmanan ve bunu oksijen desteği olmadan yapan Jornet, alışılmışın dışındaki spor kariyeriyle branşı ne olursa olsun tüm sporculara ilham kaynağı oluyor.

AİT OLDUĞUN YERE DÖN
SAYFA 100
Gerçek kuvvetin sırrının, atalarımızın yaşam tarzında yatıyor olabileceğini hiç düşündünüz mü? Aralarında Conor McGregor ve Jason Statham'ın da bulunduğu sıra dışı Hareket Akımı'nın peşine takılanlar çığ gibi artarken, doğayla iç içe spor yapmak düşündüğünüzden çok daha sağlıklı ve verimli olabilir.

SADECE ECZANELERDE

ZADE|VITAL®
NUTRITIONAL SUPPLEMENTS

ZERDEÇAL'DA DAHA FAZLASININ FORMÜLÜ:

EGE ÜNİVERSİTESİ ARGEFAR işbirliği ile geliştirilmiştir

ULUSLARARASI GMP STANDARTLARINDA ÜRETİLMİŞTİR

185 KAT DAHA FAZLA BİYOYARARLANIM

ULUSLARARASI GMP STANDARTLARINDA ÜRETİM

EGE ÜNİVERSİTESİ ARGEFAR İŞBİRLİĞİ İLE GELİŞTİRİLEN İÇERİK

BLİSTER FORMDA DAHA İYİ KORUMA, DAHA KOLAY KULLANIM

40 YUMUŞAK KAPSÜL İLE DAHA EKONOMİK

+

ZADE VITAL CURCUMIN FORTE

/ZadeVitalDogalBesinDestekleri /ZadeVital /zadevital www.zadevital.com • info@zadevital.com.tr • 444 9233

Tüm Zade Vital ürünleri Ege Üniversitesi, Argefar işbirliği ile geliştirilmiş ve uluslararası GMP (Good Manufacturing Practices / İyi Üretim Uygulamaları) standartlarında üretilmiştir.

Zade Vital ürünleri ilaç değildir, besin desteğidir. Tedavi amaçlı kullanılmaz. Sağlık profesyonellerine yönelliktir.

CUCURMIN FORTE: PANAHI Y. et al. Investigation of the Efficacy of Adjunctive Therapy with Bioavailability-Boosted Curcuminoids in Major Depressive Disorder. PhytotherapyResearch, 2015, 29:1: 17-21. / BASNET, Purusotam; SKALKO-BASNET, Natasa. Curcumin: an anti-inflammatory molecule from a curryspice on the path to cancer treatment. Molecules, 2011, 16.6: 4567-4598. / NA, LiXin, et al. Curcuminoids Target Decreasing Serum Adipocytefatty Acid Binding Protein Levels in Their Glucose-lowering Effect in Patients with Type 2 Diabetes. Biomedical and Environmental Sciences, 2014, 11.27: 902-906. / PANAHI, Yunes, et al. Lipid-modifying effects of adjunctive therapy with curcuminoids–piperine combination in patients with metabolic syndrome: Results of a randomized controlled trial. Complementary therapies in medicine, 2014, 22.5: 851-857. / Shoba G. Influence of piperine on the pharmacokinetics of curcumin in animals and human volunteers. PlantaMed, 1998, May;64(4):353-6. NAKAGAWA, Yasuaki, et al. Short-term effects of highly-bioavailable curcumin for treating knee osteoarthritis: a randomized, double-blind, placebo-controlled prospective study. Journal of OrthopaedicScience, 2014, 19.6: 933-939. / LANG, Alon, et al. Curcumin in combination with mesalamine induces remission in patients with mild-to-moderate ulcerative colitis in a randomized controlled trial. Clinical Gastroenterology and Hepatology, 2015, 13.8: 1444-1449. / PULIKKOTIL, S. J.; NATH, S. Effects of curcumin on crevicular levels of IL-1β and CCL28 in experimental gingivitis. Australian dental journal, 2015, 60.3: 317-327. / HLAVAČKOVÁ, Lívia, et al. Spice up the hypertension diet-curcumin and piperine prevent remodeling of aorta in experimental L-NAME induced hypertension. Nutrition&metabolism, 2011, 8.72. / ANTIGA, Emiliano, et al. Oral Curcumin (Meriva) Is Effective as an Adjuvant Treatment and Is Able to Reduce IL-22 Serum Levels in Patients with Psoriasis Vulgaris. BioMed Research International, 2015: 17. / KHAYAT, Samira, et al. Curcumin attenuates severity of premenstrual syndrome symptoms: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. Complementary therapies in medicine, 2015, 23.3: 318-324. / HENDLER, Sheldon Saul; RORVIK, David M. PDR for nutritional supplements. Thomson Reuters, 2008:167472./ MONTVALE, N. J.; FLEMING, T. PDR for herbal medicines. Medical Economics Company, 2000, 775-777. / CAO, Liping, et al. Effects of curcumin on antioxidative activities and cytokine production in Jian carp (Cyprinus carpio var. Jian) with CCl 4-induced liver damage. Fish & shellfish immunology, 2015, 43.1: 150-157.

Men's Health'e Sorun

Siz Sorun, Biz Cevabını Bulalım

FITNESS

Sabah kalktığımda ilk iş olarak yapabileceğim beş dakikalık bir egzersiz var mı?

Sabahları -tuvalete gittikten sonraki- ilk işiniz eklemlerinizi açmak ve kalp ritminizi yükseltmek olsun. *The Four-Pack Revolution* kitabının ortak yazarı Dr. Ryan Parsons, bunun yağ yakımınızı artıracağı gibi, gevşetip size enerji vereceğini de söylüyor. Parsons, kettlebell swing'i seviyor. Bütün vücudun devreye girdiği çok kapsamlı bu hareket akciğeri, bacakları, merkez bölgeyi ve kavrama kabiliyetini harekete geçiriyor. 9 kilolukla başlayın (eğer yatağa erken gittiyseniz 18 kiloluk da olabilir) ve 100 swing yapın. Göğüs ve başınız yukarıda, kalça kaslarınız kasılı olsun. Kettlebell yok mu? Vücut ağırlığı egzersizlerinden oluşan bir devre yapın: 50 squat, 25 push-up ve her biri 30 saniye olmak üzere hollow body hold (sırtınız yerde kollar, omuzlar ve baş yukarı kalkık), superman hold (karnınız yerde bacaklar, kollar ve omuzlar kalkık) ve plank yapın. Ama vücudunuz kaskatı uyanmışsanız zorlamayın. Bunların yerine ısınma hareketleri yapın.

SAĞLIK

Sık sık uzun uçuşlara gidiyorum. Derin damar trombozundan endişelenmeli miyim?

Derin toplardamar pıhtılaşması (DTP) demek istiyorsunuz sanırım. Hayır. Risk çok düşük; hatta bir çalışmaya göre yüzde 0,05. Ama bu riski sıfıra çekmek gayet kolay. DTP, bacaklarda oluşan kan pıhtısına işaret eder (bacakları bükmek riski yükseltir) ve işin sonu kalp ve akciğere giden damarların tıkanmasıyla sonuçlanır. Colorado Üniversitesi'ndeki Hemophilia and Thrombosis Center'dan Dr. Marilyn Manco-Johnson, hidrasyonun çok işe yaradığını söylüyor. Saatte bir su içmeye çalışın, ara ara bacaklarınızın pozisyonunu değiştirin, baldırları esnetin ve şansınız varsa yürüyün. Obezlik, sigara tiryakisi olmak ve 55 yaş üstü olmak riski yükseltici faktörler arasında. Tek başına sigarayı bırakmaksa, damarlar için ikinci şans anlamına geliyor.

BEN NORMAL MİYİM?

Birine çarpacak gibi olduğumda neden garip sesler çıkarıyorum?

Çünkü bu tuhaf bir andır. Sözsüz iletişim uzmanı Patti Wood'a göre bu durum, beynin ilkel limbik sisteminden kaynaklı bir mide reaksiyonu. (Asıl konuşma, beynin daha kompleks bir sistem olan neo-korteks bölgesinden gelir.) Bu reaksiyon, sürpriz, stres veya tehlikeyle tetikleniyor. Yolda birine çarptığınızda veya çarpacak olduğunuzda "Aa" veya "Tsss" gibi sesler çıkarmanız gibi. Ayrıca biri size çarptığında ağzınızdan bir anda küfür de çıkabilir.

İLLÜSTRASYONLAR: RAFA ALVAREZ

SAĞLIK

Erkekler için doğum kontrol hapları yakın mı?

Maalesef, henüz değil. Hatta daha yıllar var. Şimdilik gebeliği önleyici tek yol, umut vaden, Vasalgel adında polimer yapıdaki bir madde. Bu madde sperm kanallarına enjekte edilerek o kanalın geçici olarak tıkanmasını sağlıyor ve spermlerin geçişini engelliyor. Yaygın olarak bilinen vazektominin aksine, geri dönüşü daha kolay; tavşanlar üzerinde yapılan bir araştırma, farklı bir enjeksiyonun bu polimeri dışarı atarak sperm akışını yeniden sağladığını buldu. Ancak verimliliği, etki süresi ve maliyeti gibi henüz bu tedavi hakkında bilmediğimiz çok şey var. Üstelik insanlar üzerindeki araştırmaların 2019'dan önce gerçekleşmesi beklenmiyor. Şimdilik elimizdeki en iyi seçenekler kondom ve vazektomiden ibaret. New York Üniversitesi'nde erkeklerin üreme sağlığı üzerine çalışan Dr. Joseph Alukal, vazektominin yüzde 99,96 oranında etkili olduğunu ve henüz muadilinin bulunmadığını belirtiyor: "Çoğu erkek bu yöntemden gayet memnun."

SAĞLIK

Teknik olarak koku bir kişiyi öldürebilir mi? Yani kötü kokan bir yere iki hafta boyunca kapatılan bir kişi hayatını kaybedebilir mi?

Hayır. Zehirli kimyasallar içermediği sürece, korkunç da olsa koku tek başına kimseyi öldürmez. Koku alma uzmanı Dr. Casey Trimmer, öldürücü zehirlerin genellikle amacına uygun olarak kokusuz olduğunu belirtiyor ve "Bu şekilde koku alma duyusu olmayanlar da etkilenir" diyor. Kokuları duyumsama şekliniz, beklentileriniz, genetiğiniz, kokularla olan geçmiş deneyimleriniz ve evrimle alakalıdır. Bu da bozuk yemeklerden korunmak için yemeden önce koklama dürtümüzü açıklıyor. Biyofizik ve parfüm uzmanı Dr. Luca Turin, kötü kokuların birer uyarı gibi çalışıp sizi güvende tutabileceğini söylüyor: "Çoğu gaz sizi öldürebilir, bazısı hızlı bazısı yavaştır. Bazısı kokusuz bazısı hoş kokulu veya kötü kokuludur. Eğer kötü kokuyorlarsa en azından koşup kaçmak için şansınız olur."

PSİKOLOJİ

Neden telefondayken ayağa kalkıp dolanmaya başlıyorum?

Çünkü sizin de çok iyi bildiğiniz gibi, çok düşünceli ve nezaketli bir adamsınız. New York'ta çalışan terapist Dr. Alexis Conason, "Yürümek, yerinde duramama göstergesidir ve odaklanmanıza yardımcı olur" diyor. Aynı zamanda yaratıcılığı artırır ve stresi azaltır. Ama araya başka işleri karıştırmaya kalkmayın. Kâğıtları karıştırmak veya e-postaları kontrol etmek, konuşmanın dağılmasına yol açmasının yanında telefonun diğer ucundan da anlaşılır. Nefes ritminize odaklanın ve bu odağı telefon görüşmenize yönlendirin.

STİL

Çılgın çoraplar trendi geçti mi?

Sözcük seçimleriniz önyargılarınıza ihanet etmeye başlar ve bu da moda döngüsünde tetikleyici rol oynar. *MH* moda direktörü Sandra Nygaard'a göre bu çorapların ismi "ifade çorapları." Nygaard, insanın kendini ifade edişinin modası geçmeyeceğine göre, bu çoraplar için de herhangi bir son tüketim tarihi öngörmüyor. Eğer ucuz karakterlerin ve tasarımların modasının geçtiğini düşünüyorsanız, bu

da sizin ifadenizi oluşturur. Ama şunu akıl tutmakta yarar var: Geometrik desenler her daim modern görünür. Şerit veya zikzak gibi klasik desenler rafine ve havalıdır. Eğer çok sıkı trend avcılarındansanız, kar beyazından siyaha veya gri tonlarında kalın kısa çoraplar yeniden moda oldu. Brogue ayakkabılarla değil ama.

BESLENME

Fast food ve abur cubur yediğimin farkındayım. Bu yıl içinde bu beslenme şeklini tamamen değiştirmek istiyorum. Ne yapmalıyım?

Buna gönüllü oluşunuz mutluluk verici olsa da alışkanlıklarınızı bir günde tümüyle değiştirmenize gerek yok. Basit bir değişiklikle başlayıp, dönüşümü onun üzerine inşa edin. *MH* beslenme danışmanı Dr. David Jack şöyle bir yöntem öneriyor: "Haftada bir gün, 1'den 10'a en sağlıksızdan en sağlıklıya göre derecelendirdiğinizde 9 veya 10'a denk gelebilecek bir besin -atıştırmalık da olabilir- seçin. Bu besini keyifle yiyeceğinizden emin olun." Jack yabanmersini, pazı ve somon öneriyor. Bu tümüyle sizin kararınız; Jack'in yaptığı tek şey bu süreci somutlaştırmanıza yardım etmek. Jack'in deneyimleri, böyle küçük ve kontrollü değişimlerin devamının geldiği yönünde. Devam etmeye kararlıysanız küçük ve güçlü hamlelerle dönüşüm planınıza sadık kalın. Bir süre sonra besinlerin içindeki iyiyi, sonra midenize giren yiyeceklerin iyisini düşünür ve bütün bir beslenme planınızı bu yaklaşımla şekillendirmeye başlarsınız. Jack'in en önemli uyarısı ise besin çeşitliliğinin pas geçilmemesi.

Ajanda

Şubat 2018

Bu rehbere göz atmadan plan yapmayın!

2 CUMA

Yönetmenliğini Joe Wright'ın üstlendiği En Karanlık Saat, Gary Oldman, Kristin Scott Thomas ve Lily James gibi önemli isimlerden oluşan kadrosuyla vizyona giriyor. Filmde Nazi Almanya'sının Avrupa'nın üzerine karabasan gibi çöküşü ve Winston Churchill'in kritik kararları ele alınıyor.

4 PAZAR

7'den 70'e herkesin sevgisini kazanan Barış Manço, en özel şarkılarıyla CRR Konser Salonu'nda hatırlanıyor. Barış Manço'nun grubu Kurtalan Ekspres, pop müziğin sevilen sanatçıları Fatih Erkoç, Yonca Lodi ve Necdet Kaya, en sevilen Barış Manço şarkılarını birlikte seslendirecek.

10 CUMARTESİ

90'lardan bu yana techno ve house sahnesinin en önemli figürlerinden biri olan Alman DJ/prodüktör Marc Romboy, Zorlu PSM Studio'da. 2009 yılından beri yayınlanan Systematic Sessions adlı programla büyük kitlelere hitap eden Romboy, elektronik müzik sahnesine damgasını vurmuş durumda.

15 PERŞEMBE

Berlin çıkışlı nu-jazz projesi Micatone, Moda Kayıkhane'de büyüleyici bir konser ile müzikseverlerle buluşuyor. Müzik hayatına 2000 yılında Berlin'in ünlü kulüplerinden Kurvenstar'da sahne alarak başlayan grup, elektronik altyapıların üzerine ekledikleri caz melodileri ve güçlü vokalleriyle dikkat çekiyor.

13 SALI

Classic FM tarafından günümüzün en iyi 100 sanatçısı arasında gösterilen Çin'in uluslararası ilk kadın gitaristi Xuefei Yang, İstanbul Emirgan'daki Sakıp Sabancı Müzesi the Seed'de sahne alıyor. New York Sun'ın "Dünyanın en sıra dışı enstrümantalistlerinden biri" olarak tanımladığı Yang, bugüne kadar elliden fazla ülkede konser verdi.

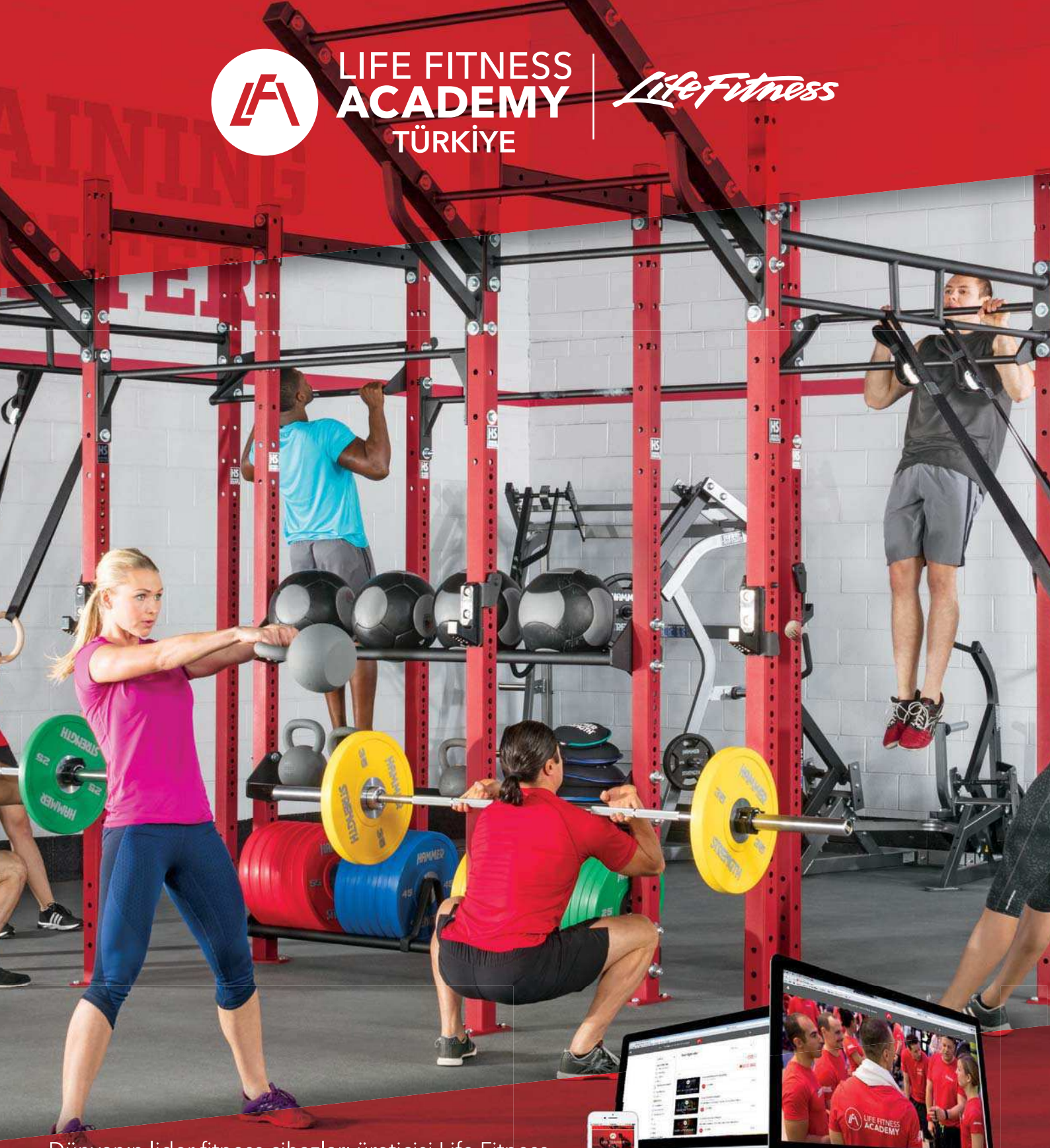
17 CUMARTESİ

Juri Gilbo'nun 1998'den beri müzik direktörlüğünü üstlendiği St Petersburg Rus Oda Filarmonisi, TİM Show Center'da dinleyicilerle buluşuyor. Hem eleştirmenlerden hem de izleyicilerden büyük alkış alan St Petersburg Rus Oda Filarmonisi, enstrümanlarını bu kez İstanbullular için konuşturacak.

20 SALI

Tarihinde ilk kez UEFA Şampiyonlar Ligi Son 16 Turu'na katılacak olan temsilcimiz Beşiktaş, ilk maçına Bayern Münih ile Allianz Arena'da çıkacak. Dişli rakibi karşısındaki ilk maçtan avantajlı bir skorla dönmeyi hedefleyen Kara Kartallar, Vodafone Arena'daki ikinci maçla birlikte çeyrek finale ulaşmayı amaçlıyor.

LIFE FITNESS ACADEMY TÜRKİYE | LifeFitness



Dünyanın lider fitness cihazları üreticisi Life Fitness tarafından kurulmuş olan Life Fitness Academy, bünyesinde bulunan konusunda uzman yerli ve yabancı eğitmenlerle kariyer hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olur.

Eğitimler hakkında bilgi almak için

www.lfaturkiye.com | 0212 213 36 37

Bizi Takip Edin LFATurkiye

LFA Türkiye'de hedeflerine uygun fırsatlar bulabilir, ailemizin bir parçası olabilirsin.

BU YENİ ARAŞTIRMA KADEH KALDIRMAYA DEĞER.

31

GÜNDE ALKOLLÜ İÇECEKLERLE DİYABET RİSKİNİ AZALT

Soğuk kış günlerinde, her zaman gittiğiniz barın sıcak ve çekici ortamından daha rahatlatıcı bir yer bulmak zordur. Yeni yıla her ne kadar kendinize verdiğiniz içkiyi bırakma sözüyle girseniz de, sağlıklı trendleri takip etmek her zaman en iyi seçenek olmayabilir. *Diabetologia* isimli bir tıp dergisinde yayımlanan bir makale, hiç içki içmemenin gereksiz hatta sağlıksız olduğunu ortaya koydu. Evet, bu doğru. İçkiyi kesmek potansiyel olarak sağlığınızı kötü etkiliyor. Bize inanmıyor musunuz? Açıklamamıza izin verin.

Teste katılan kişilerden haftada düzenli olarak 6 bardak alkollü içecek tüketenler, diyabet riskini yüzde 43 oranında azalttı. Dünya üzerinde tanı konulmamış hastalarla beraber yaklaşık olarak 400 milyon kişiyi etkileyen diyabet, kardiyovasküler hastalıklara ve kalp krizine yakalanma riskini de artırıyor. Sert bir bira, insülin duyarlılığını artırıp, tip 2 diyabete karşı koymak için enflamasyonla savaşarak diyabete karşı iyi bir koruma sağlıyor. Hatta bu yöntemin kadınlara kıyasla erkekler üzerinde daha etkili olduğu kanıtlandı.

Bu durum tabii ki bütün bir ay boyunca parti yapmanız gerektiği anlamına gelmiyor. Sınırları aşmak ve bira göbeği yapmak, içkinin size getireceği faydaları anında yok edecektir. Yine de bu kasvetli kış aylarında evinize kapanmayın ve sizin için hazırladığımız bu reçeteyle en sevdiğiniz bara giderek kendinize iki bira söyleyin. Sağlığınıza!

SEN D İYİ YAŞA!

D VİTAMİNİ
İHTİYACINIZ İÇİN
HER GÜN

1 FIS YETER!

Wellcare™ sendeiyiyasa.com
wellcaretr

Wellcare™
Vitamin D3

Yaprak Savaşları

Dünyanın en sağlıklı besinlerinden kale ile ıspanağı yarıştıracak olsak ne olur? Kale'in şaşaalı yükselişi Temel Reis'in kaslı kollarını borçlu olduğu ıspanağın besin değerini yenebilir mi? Cevabı aşağıda.

KALE VS ISPANAK

%10

Güney Kore'de yapılan bir çalışmaya göre 12 hafta boyunca kale suyu içmenin LDL (kötü kolesterol) değerinde yarattığı düşüş miktarı. HDL (iyi kolesterol) değeri ise yüzde 27 artıyor.

%43

The Scripps Research Institute tarafından yapılan bir araştırmaya göre, haftada üç defa ıspanak yemenin yaşa bağlı makular dejenerasyon yaşama riskinde yarattığı düşüş oranı.

BESİN DEĞERİ

Kale			Ispanak		
1,5 mg demir (100 gramda)	120 mg C vitamini	706 mcg K vitamini	2,7 mg demir (100 gramda)	28 mg C vitamini	482 mcg K vitamini

UZMAN DESTEĞİ

Kale: "Kale'in koyu rengi, geniş çaplı antioksidan etkinliği olan yüksek bir besin konsantrasyonu içerdiğinin göstergesidir *(George Washington Üniversitesi)*"

Ispanak: "Ispanak entellektüel kabiliyeti geliştirebiliyor ***(Neuropsychologia dergisi)***. Bitirecek gücüm var çünkü ıspanak yiyorum ***(Temel Reis)***"

DÜŞMANLAR

Kale				Ispanak			
Depresyon	Kanser	Diyabet	Hipertansiyon	Hipertansiyon	Diyabet	Kanser	Kabızlık

MALİYETİ

Kale: Mahalle manavında bulmak çok güç. Bazı büyük marketlerde veya internette bulunabiliyor. Bir paket kale cipsi 14 TL, 250 g'ı 3,5 TL'ye satılıyor. **3,5 TL**

Ispanak: **3,5 TL** Ülkemizde yıllardır tarımı yapılan ıspanağın ulaşılabilirliği kolay, fiyatı da kale'e göre çok daha ucuz. 1 kg fiyatıyla maliyette kale'e fark atar.

MH KARARINI VERDİ

Kale ıspanağın tahtını sallandırıyor. Ispanak yüksek miktarda demir içerirken, kale gibi turpgiller ailesinden bir sebzeyle yarışta geride kalır. Proteini biftekten alıp, tabağı kıvırcık kale ile doldurmak en iyi seçenek olur. Kıvırcık kale'in bağışıklığı güçlendiren, kalp hastalıklarına karşı koruyan ve cildi parlaklaştıran mikro besin öğesi içeriği, yeşil yapraklı benzer sebzelerin çok üzerindedir.

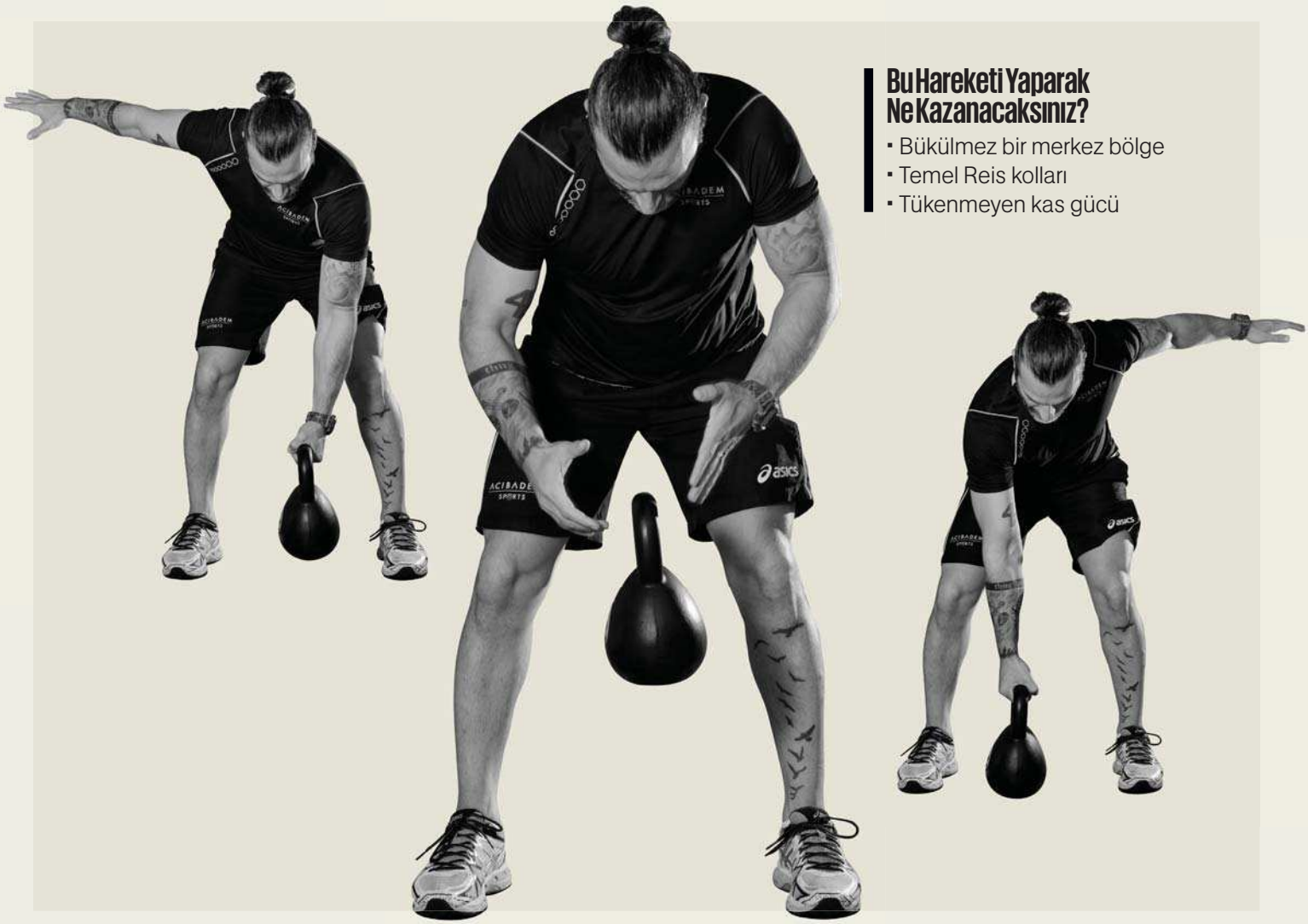
Fotoğraf: *Men's Health* Arşivi

Kendinle fit ol!
PINAR
PROTEİN
16g
Laktozsuz
Sade Yoğurt
%1 süt yağı, %9 süt proteini
PINAR
PROTEİN
26g
LAKTOZSUZ SÜT
VANİLYA AROMALI
%0,3 YAĞLI SÜT
Net: 500ml
%70 DAHA FAZLA PROTEİN İÇERİR*
ŞEKER İLAVESİZ**
* Referans değer olarak ort. 3 g protein/100 ml süt baz alınarak hesaplanmıştır.
YÜKSEK PROTEİNLİ YOĞURT
LAKTOZSUZ / DÜŞÜK YAĞLI
SIFIR ŞEKER YÜKSEK PROTEİN
26 GRAM PROTEİN / 500 ML

Tek Hareketlik Kalkınma Planı

Hem karın kaslarınızın ortaya çıkmamasından yakınıp hem de kollarınızın zayıf kaldığından şikâyet ediyorsanız, kettlebell hand to hand pass egzersizini yaparak her iki sorunu tek bir hareketle çözebilirsiniz.

Onlarca mekik ve curl egzersizine rağmen karın ve kol kaslarınızın istediğiniz seviyeye bir türlü ulaşmadığından şikâyetçiyseniz, yaklaşımınızı değiştirmeniz faydanıza olabilir. İnatçı kasları büyütmek için onları şaşırtmanız gerektiğini söyleyen *Men's Health* fitness danışmanı İnanç Akbaş, "Kas liflerinizi çalışmadığınız açılarda ve set uzunluklarında çalıştırarak duraklayan gelişimi tetikleyebilirsiniz" diyor. Kettlebell hand to hand pass egzersizini antrenmanlarınızın sonunda bitirici egzersiz olarak 30 saniyelik 3 set şeklinde uygulayabileceğinizi belirten Akbaş, "Hareket kolay gibi gözükse de yüksek ağırlıklarla çalıştığınız zaman karın ve kol kaslarınızda meydana gelen gerilmeyi iliklerinize kadar hissedeceksiniz" diyor.



Bu Hareketi Yaparak Ne Kazanacaksınız?

- Bükülmez bir merkez bölge
- Temel Reis kolları
- Tükenmeyen kas gücü

1/ Kalkışa Hazırlan

Sağ elinize 16 kiloluk bir kettlebell alın. Başlangıç pozisyonuna geçmek için dizlerinizi bükerek yarım squat pozisyonu alın. Kettlebell'i zemine doğru alçaltın. Dengenizi korumak için sol kolunuzu yana açın. Karın kaslarınızdaki gerginliği hissedin.

2/ Fırlat ve Yakala

Sol elinizi kettlebell'e doğru götürün. Bu esnada sağ elinizi serbest bırakarak kettlebell'in havada asılı kalmasını sağlayın. Sol elinizle kettlebell'i yakaladıktan sonra bu kez sağ kolunuzu yana açarak dengenizi koruyun.

3/ Tempoyu Kaybetme

Kettlebell'i sol elinizle yakaladıktan sonra hareketi akıcı bir şekilde devam ettirin. İkinci tekrardan sonra kollarınız acımaya ve merkez bölgeniz titremeye başlayacak. Harekete 30 saniye kadar devam ettikten sonra ihtiyacınız kadar dinlenin. Sırada bir sonraki set var.

FOTOĞRAF: ERHAN TARLIĞ

DENTISTE' PLUS WHITE

Dentiste Nighttime Herbapeutic Diş Macunu

İlk kullanımdan itibaren
%93 kullanıcı memnuniyeti

AĞIZ KOKUSU SİZİ SEVDİKLERİNİZDEN UZAK TUTMASIN

DENTİSTE' NİGHTTIME diş macunu içeriğindeki 14 doğal bitki özütü sayesinde, gece boyunca ağızda oluşan kötü kokuyu engellemeye yardımcı olur.**
Sabahları ferah bir nefes ile uyanmanızı sağlar

*(Product Consept & Product Test. Infosearch Marketing Research And Consultancy, December 2004)
**(Ellead Skin & Bio Research Lab. Clinical evaluation of the efficacy of Dentiste' Plus White Toothpaste in improving halitosis, October 2016)

instagram.com/dentisteturkiye facebook.com/Dentiste Türkiye twitter.com/Dentiste Türkiye

Yeni Opel

GRANDLAND X

Araçta görülen donanım ve ekipmanlar Türkiye paketlerinde farklılık gösterebilir veya opsiyonel olarak sunulabilir. Grandland X'in ortalama yakıt tüketimi 4,3 ile 5,5 lt/100 km arasında, CO_2 emisyon değerleri 2008/692/EC direktifine göre 111/127 g/km arasındadır.

HAYATI BÜYÜK YAŞA

Hayat her an karşına çıkan fırsatlarla dolu! Onları değerlendirip hayatı büyük yaşamak, senin elinde. Çünkü bi' değişiklik yaparsan hayatında büyük fark yaratırsın. Şimdi sen de büyük yaşamaya başla; Grandland X sana kusursuz bir şekilde ayak uydurmaya hazır.

Grandland X'le tanıştığın an, sürekli ertelediğin o küçük şehir dışı planları tekrar gözünün önüne gelecek.
Çünkü **1652 litreye kadar genişleyebilen bagaj** hacminde tüm planların için yer var. İstersen olta takımını ya da golf çantanı al, hemen yola çık!

Ellerin dolu olsa bile hayatını büyük ölçüde kolaylaştıran **Otomatik Açılır Bagaj Kapağı**, ayağının bir hareketiyle açılmaya hazır!

Yaptığın her yolculukta en büyük destekçin olan **IntelliGrip Antipatinaj Sistemi**, seni yolda tutarak 5 farklı sürüş moduyla güven dolu bir seyahat imkanı sunuyor.

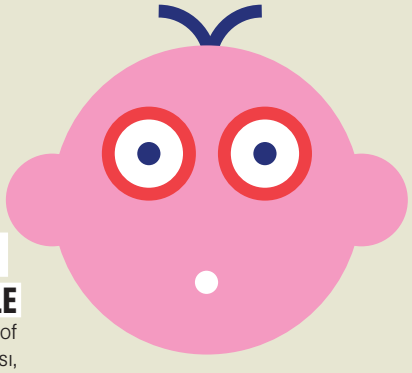
Güvenliği elden bırakmayan **360 Derece Geri Görüş Kamerası**, şehir içinde büyük kolaylık sağlarken, dar park alanlarında çevrendeki her şey gözünün önünde, maksimum güvenlikle hayatı büyük yaşamak senin elinde!

Sen de Opel Showroom'una gel,
Yeni Grandland X'le hayatı büyük yaşamaya başla!

GELECEK HERKESİNDİR

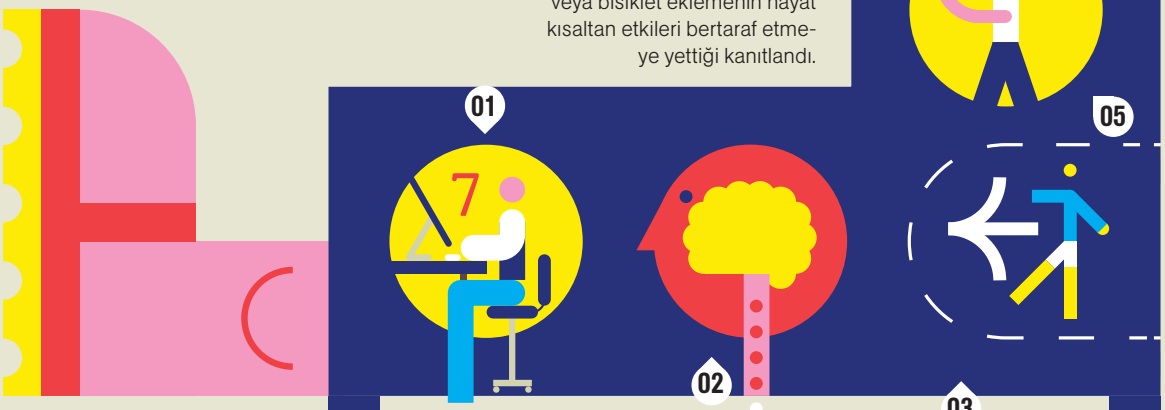
Tüm Gün Otursam NE OLUR?

Ofis düzeninizi değiştiremeyebilirsiniz ama tüm günü oturarak geçirmenin etkilerini yumuşatabilirsiniz. 8-5 arası oturduğunuzda neler olduğunu okuyun.



01 YEDİ SAATİ SABİTLE

Medical College of Wisconsin'in bir araştırması, bir günü çalışma masasında geçirmenin kan akışını yavaşlattığını ve damarlarda zararlı çöküntülerin birikmesine yol açtığını buldu. Yine de her toplantıyı ayakta veya yürüyüş sırasında yapmanıza gerek yok. Masa başında geçirilen günlük dokuz saat ortalamasını yedi saate düşürmenin (öğle arasına bir antrenman sıkıştırarak ve çay ya da kahve molaları vererek mümkün) ve işe gidip gelirken yürüyüş veya bisiklet eklemenin hayat kısaltan etkileri bertaraf etmeye yettiği kanıtlandı.



02 BEYNE KAN GÖNDER

Kendinizi ölesiye yorgun hissetmenizin bir nedeni var -ve bu sabahın ilk ışıklarına dek süren dizi keyfi değil. Oturmak, beyne giden kan akışını kesintiye uğratarak yorgunluk ve odaklanma sorununa sebep oluyor. Ama masanın altında kalf kaslarını esnetmek işe yarıyor (Missouri Üniversitesi araştırmacıları, bu hareketlerin dolaşım üzerinde fark edilir bir etki yarattığını buldu). Bir şişe soğuk su da dolaşımı hareketlendirmede etkili. East London Üniversitesi, 300 ml soğuk suyun dikkatinizi yüzde 25 artırabildiğini buldu. Çok fena durumdaysanız, suyu kafadan aşağı boşaltmak da bir çözüm.

03 BİR MOLA VER

Kabul, herkesin öğle arasına bir saatlik antrenman sıkıştıracak zamanı veya imkânı olmayabilir. Ama 10 dk ayırabilirsiniz değil mi? Uzun süre oturmak kan şekerinde kademeli bir yükselişe yol açıyor. Otago Üniversitesi'nden bilim insanları, yemekten hemen sonra yapılan kısa bir yürüyüşün, hareketsizliği dengeleme konusunda ertesi gün yapılan uzun bir yürüyüşten daha etkili olduğunu buldu. Ayakta sadece 90 saniye kalmak bile glikoz ve trigliseriti işlemeye yetecek şekilde dolaşım sisteminizi harekete geçirebiliyor. Azar azar ve sık sık formülü burada da işe yarıyor.

04 EKRANA DOĞRU BAK

Çoğu kişi bir ekrana bakarken farkında olmadan boynunu uzatır ve bu da kasları normalden üç kat daha fazla zorlar. Neden çevrenizde bu kadar çok boyun ağrısı çeken kişi olduğunu mu soruyordunuz? Uzun saatler boyunca oturmak kalça kaslarının kasılarak kapanmasına neden olur ve spor salonunda güç kaybetmenize yol açar. Monitörü göz hizasında ayarlayarak çalışma alanınızı kendinize en uygun hâle getirin. Ardından antrenman programınıza kalça esnetici ve çalıştırıcı egzersizler ekleyin. Egzersiz önerileri için ***menshealth.com.tr*** adresinden faydalanabilirsiniz. Ama videoları izlerken postürünüzün düzgün olduğundan emin olun.

05 KONTROLLÜ DİNLEN

Tam da yukarıdaki sebeplerden oturmayı reddedip ayakta çalışma masalarına adapte olanlara söyleyecek bir sözümüz var: Oturmanın da bazı faydaları var; oturmak sizi çok fazla ayakta kalmanın yol açabileceği eklem basıncı ve kas yorgunluğundan korur. Saatlerce ayakta çalışarak ömrünüzü uzattığınızı düşünürken sağlığınızı farklı noktalardan risk altına soktuğunuz için hayıflanmak yerine, herhangi bir pozisyonda fazla kalmanın vücudu zora sokacağını bilmelisiniz. Her beş saatlik ayakta çalışmayı 30 dk'lık dinlenme süreleriyle dengeleyin.

Yazı: Scarlett Wrench, İllüstrasyon: Peter Grundy

Saç ekiminde devrim: Long Hair Fue

Saçlarınızın dökülmesine, onları kaybetmeye dayanamıyorsunuz ama saç ektirenlerin katlanmak zorunda kaldıkları görünümü de istemiyorsunuz. Peki çaresi var mı? Kesinlikle evet!

Dr. Koray Erdoğan - Saç Cerrahı / The World FUE Institute Başkan Yardımcısı

Tamamen kazınmış, sanki iğne delikleriyle kaplıymış gibi görünen bir baş... "Saç ekimi" denince herkesin gözünün önünde canlanan klasik manzara aşağı yukarı böyle. Tam da bu nedenle görünümlerine önem verseler de, saçlarını hızla kaybeden erkekler, saç ekimine mesafeli yaklaşıyor; "Ben böyle iyiyim" yalanının arkasına saklanıyor. Nasıl saklanmasınlar? Yoğun iş programı, katılmadan olmayacak toplantılar, ille de gidilmesi gereken davetler, ailece çıkılacak tatiller onları bekliyor. Kişisel ajandaları, tatil dönemlerinde bile erkeklere soluk aldırıp, 10 günlük düzelme evresi için izin vermiyor. Peki buna gerek var mı?

UZUN SAÇ EKİMİNİN ÖZELLİKLERİ

Benim için bu sorunun yanıtı artık kesinlikle "Hayır." Zira bu noktada başka bir teknik uyguluyorum: Long Hair Fue. Yani yine FUE yöntemi ile uzun saç ekimi.

- Bu teknikte, saçlar hiçbir şekilde tıraş edilmiyor.
- Donör alan olarak kullanılan başın arkasından alınan normal boydaki saçlar, seyrelmeye başlamış ya da açılmış ön, yan ve tepe bölgelerine ekiliyor.
- Long Hair FUE yönteminde, operasyon süresi ve saç ekimi süreci değişmiyor.
- Hastalar, kendi geliştirdiğim safir uçlu özel cerrahi aletlerle gerçekleştirdiğim bu operasyonun hemen ardından sonucu görebiliyor. Bu durum, hem bir doktor olarak beni hem de hastalarımı tatmin ediyor.
- Normal saç ekimi prosedüründen daha fazla komplikasyon da yaşanmıyor.

İŞADAMLARI VE SANATÇILAR İÇİN BİÇİLMİŞ KAFTAN

Ancak dikkat edilmesi gereken bir nokta var. Uzun saçlarla çalışmak kesinlikle hassasiyet gerektiriyor. Biz tüm saç ekim operasyonlarımızda olduğu gibi, uzun saç ekimlerimizde de manuel yani elle çıkartıp ekim yapıyoruz. Bu yalnız Türkiye'de değil, tüm dünyada da çok yeni olan ve benim geliştirdiğim bir teknik. Ayrıca bu operasyon için özel tasarladığım bir aleti kullanıyorum. Saçları ekerken de, yine patenti bana ait olan K.E.E.P adlı bir alet kullanıyoruz.

Manuel çalışılırken, saç kökü çıkarılan bölgenin ve çıkartılan saç köklerinin korunması, kontrolümüz altında oluyor. Sonuçta manuel ekim yapılması, saça ve baş derisine gereken hassasiyeti göstermek açısından çok büyük bir avantaj sağlıyor.

Bu yöntemi özellikle ajandası yoğun iş adamları ve sık sık sahne performansı sunan sanatçılar, tiyatrocular ve şarkıcılar tercih ediyor. Ancak saç ekiminde hiç kimsenin istemediği görüntüyü ortadan kaldırdığı için aslında bu, herkesin tercih edeceği bir yöntem.

BU BİR ADVERTORIAL ÇALIŞMADIR

Kaç Kilo Olduğunuzun Önemi Yok

Yeni yıl başlarken herkes kendini gözden geçirir. İlk bakılan yer de hep tartıdır. Gelişiminizi tartıdan izleme hatasına düşmeyin ve 2018'de kendinizi aşmayı öğrenin.

BİR ZAHMET TARTIDAN İNİN. Şimdi de onu gözden uzak bir yere kaldırın. Nasıl hissettiğinizi biliyoruz. Yeni yıl, yeni başlangıçlar modundasınız. Üstelik yılbaşı kutlamaları ve tatil derken yiyip içtikleriniz durumu daha da kötüleştirdi. Haliyle harekete geçmek istiyorsunuz. Gayet normal ve tahmin edilebilir bir durum. Yeni bir sene başladığında yeni kararlar alınır, spor salonlarına kayıt yaptırılır ve *Men's Health*'e üye olunur. Milyonlarca insan sağlık, fitness ve bel çevrelerinin kaderini ellerine almak ister. Bu harika bir şey, tabii birçoğunun kısa bir süre sonra yoldan döndükleri gerçeğini saymazsak.

Şubeleri İngiltere ile sınırlı bulunan bir spor salonunun kayıtlarına göre, salona geçtiğimiz ocak ayında 379 bin yeni üye katılmış. Ancak bir sonraki ayın *Men's Health*'i raflara çıktığında, yeni başlayanların yüzde 92'si spor salonuna gitmeyi bırakmış bile.

Bazıları zamanı, bazıları para yetersizliğini bahane eder, ama bırakanların birçoğu tartıda arzu ettikleri değişimleri göremedikleri için egzersiz yapmaktan vazgeçer. Hâlbuki sağlıkla kilo sanıldığı gibi eşanlamlı değildir. Amerikan futbolu oyuncusu Cody 'The Continent' O'Connell'i ele alalım. 2,06 m boyu ve 161 kg olan kilosunu VKİ hesaplayıcısına girdiğimizde hastalıklı bir obez olduğu sonucunu alabiliriz. Gerçekteyse bir elit sporcudur kendisi. Buna karşılık zayıf ve yağlı kategorisine giren, kilosu boy ve yaşına göre normal değerde olan (düşük kalori alımından kaynaklanıyor) bir adamı düşünelim. Otobüse yetişmek için koşma düşüncesi bile mutsuz olması için yeterli olabilir. Üstelik organları fena hâlde yağla kaplıdır (1). Yani, gelişiminizi kilonuz üzerinden ölçemezsiniz. Ancak ne istediğinizi biliyorsanız, ölçebilirsiniz.

Fitness -anlamlı bir fiziksel aktivite yapmayı mümkün kılan kalp, akciğer ve kaslarınızın güç toplamı- bir erkeğin en gerçek ölçüsüdür. Bu kendinizi daha güçlü ve daha iyi hissedeceğiniz ve daha uzun yaşayacağınız anlamına geliyor. *Plos Medicine*'de yer alan ve fitness seviyelerini geliştirmeye odaklanmış 650 bin kişiden alınan verilerin incelenmesine dayanan bir çalışma, haftada 150 dk egzersiz yapanların ortalama yaşam sürelerini 3,4 yıl artırdıklarını ortaya koydu.

Kilonuzu düzenli olarak ölçmek ruh hâlinizde dengesizlik yaratırken, fitness düzeyinizi düzenli aralıklarla ölçmek sizi hedeflerinize yaklaştırır. Bunu ölçmenin en etkili yolu ise bleep testidir (2). Testi yapın. Antrenmanlarınıza devam edin. Dört hafta içinde yeniden uygulayın ve ne kadar mesafe kat ettiğinizi görün.

Eğer test sırasında çıkan 'bip' seslerine tahammül edemiyorsanız, kendinize 5K'lık bir koşu belirleyip, periyodik olarak onu tekrarlayın. Veya bir Wattbike'ın üzerine çıkın ve 20 dakikalık bir egzersizle ne kadar güç ürettiğinizi not edin. Press-up ve pull-up gibi vücut ağırlığı egzersizleriyle kaç tekrar yapabildiğinizi test edin ve bir sonraki ay bunu ne kadar artırabildiğinizi izleyin. Ayrıca gösterdiğiniz gelişimi Instagram'dan paylaşmanız konusunda sizi destekliyoruz. Yola devam etmenize yardım eder (3).

Egzersiz yapmaya ve performansınızı ölçmeye devam edin; kas inşa edip yağ yaktığınızı göreceksiniz. Tartıda gördüğünüz rakamlar değişmese bile vücut kompozisyonunuz değişecektir. Bedeninizde daha fazla enerji üretilecek ve siz kendi iradenizle bırakmak istemeyeceksiniz. Bu yıl öncelikle fit olmaya konsantre olun. Bu tartıda da hoşunuza gidecek düşüşler yaratacaktır.

Şeytanla Masaya Otur!

1 GİZLİ AJANDA

Annals of Internal Medicine'da yayımlanan bir araştırma, karın bölgesinde yağlar bulunan 'normal' kilodaki erkeklerin sağlık riski taşıdıklarını buldu.

2 TEST SEÇİMİ

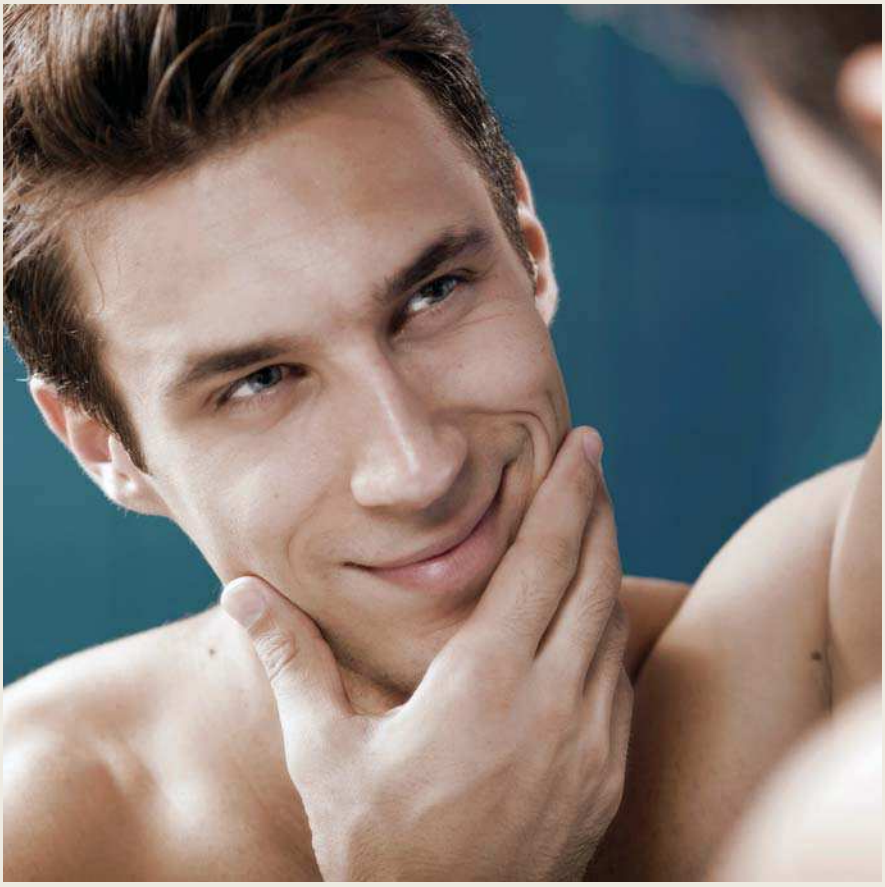
Journal of Sports Science and Medicine'a göre, performans laboratuvarına girme şansınız yoksa, bleep testi fitness performansınızı değerlendirmek için en etkili yol.

3 KAMUYA AÇIK

Sheffield Üniversitesi araştırmacılarına göre gelişiminizi toplumla paylaştığınızda başarı ihtimaliniz artıyor. Kendinizi daha sorumlu hissediyorsunuz.

TARTIDA GÖRDÜĞÜNÜZ RAKAMLAR DEĞİŞMEYEBİLİR, AMA VÜCUT KOMPOZİSYONUNUZ DEĞİŞECEKTİR.

GÖZ LAZER TEDAVİSİ HAKKINDA HER ŞEY



VENİ VİDİ GÖZ SAĞLIĞI GRUBU
OP. DR. SULTAN KAYA ÜNSAL
GÖZ HASTALIKLARI UZMANI

Göze dokunmadan lazer nasıl yapılır?
No Touch Laser tedavisi ile hastalar saniyeler içinde miyop, hipermetrop ve astigmat göz kusurlarından kurtulabilir. Operasyon öncesi özel damlalarla gözleriniz uyuşturulur ve operasyon sırasında sadece cihazdan gelen ışığa bakmanız yeterli olur.

Kimler No Touch Laser tedavisi olabilir?
18 yaşın üzerindeki kişiler, miyoplar, astigmatlar, hipermetroplar, korneası ince kişiler, keratokonus hastaları (Cross tedavisiyle birlikte), kornea nakli geçirmiş ama astigmatı düzelmemiş hastalar ve katarakt ameliyatından sonra göz numarası sıfırlanamamış hastalar.

Hem uzağı, hem yakını göremeyenler No Touch Laser olabilir mi?
Evet, uzak ve yakın görme problemi yaşayanlar tek seansta bu problemden kurtulabilir.

Astigmat lazerle düzeltilir mi?
No Touch Laser ile hipermetrop, miyop ve astigmat hepsi aynı seansta tek bir seferde düzelir.

Normal hayata dönüş ne zaman?
Operasyondan 3 gün sonra günlük hayata dönülebilir. Ayrıca bir hafta sonra tüm spor aktiviteleri özgürce yapılabilir.

İşlem ne kadar sürüyor?
Saniyeler içinde uzak, yakın ve astigmat numaraları sıfırlanabiliyor.

No Touch Laser güvenli midir?
Teknolojinin bize sunduğu imkanlar sayesinde lazer ameliyatlarının güvenliği ve konforu çok artmıştır. Hastalar lazer tedavisi için bize başvurduğunda, korneanın kırıcılık ve ön-arka eğim haritalarını değerlendiririz, risk analizi yaparak hastalarımız için en güvenilir yöntemi seçeriz.

Lazer tedavisi sırasında gözü oynatmak riskli midir?
Operasyon sırasında hastanın gözünü oynatması da sorun olmuyor. Cihazın göz tanıma özelliği sayesinde operasyon sırasında göz hedeften çıkınca lazer durur, hedefe gelince tekrar başlar. Çünkü cihaz hastanın gözünü izliyor ve ona göre kendisini ayarlıyor.

Lazer ameliyatlarından sonra göz eski numarasına döner mi?
İleri teknoloji cihazlarla tedavi sürecinde başarı oranlarımız artmış, risklerimiz azalmıştır. Uygun hastaya uygun lazer yapıldığı sürece eski numaraların geri gelmesi mümkün değildir.

No Touch Laser'in avantajları nelerdir?

- Uzak, yakın ve astigmat göz bozuklukları aynı anda düzeltilebilir.
- Göze dokunmadan yapılır.
- Gözden parça çıkarılmaz.
- Tedavi sırasında ağrı-acı duyulmaz.
- Operasyon saniyeler içinde tamamlanır.
- Kalıcı göz kuruluğu oluşmaz.
- İnce kornealı göz yapısına uygundur.
- İleride katarakt ameliyatına engel değildir.
- Tedaviden bir hafta sonra istenilen spor aktivitesi (yüzme, boks sahil) yapılabilir.

BU BİR ADVERTORIAL ÇALIŞMADIR

Women'sHealth

FİT & MUTLU
İyi Beslen, Enerjini Yükselt & Harika Hisset

+

✔ **DAHA SIKI!**
SADECE 15 DAKİKADA (AĞIRLIK KALDIRMADAN)

✔ **DAHA GÜÇLÜ!**
SAKATLIK ÖNLEYİCİ PLAN

✔ **DAHA HIZLI!**
5-10-15K KOŞMAYA HAZIRLAN

Şubat Sayısı Bayilerde!

"Kazanmak için oynamıyorsanız, hiç oynamayın daha iyi."
Tom Brady

Gerekli Şeyler

Hayatın her alanında işinize yarayacak ipuçları.

Akıl Sağlığınız İçin Uyanık Kalın

Karanlıkta geçen kış aylarının depresif etkilerini engellemek için yastığınıza bir gecelik veda edin.

Kış sezonu sadece soğuk değil, karanlık da geçer. Hava aydınlanmadan yollara dökülüp işe gideriz ve çıktığımızda hava yeniden kararmış olur. Yetersiz gün ışığı almak, kendinizi daha yorgun hissetmenize ve yetersiz uyumanıza yol açıyor. Bu gerçek, geceleri yatakta dönüp durduğunuzda daha da iç karartıyor. Ancak arada sırada uykusuz bir gece geçirmeyi kabullenmek, zihniniz ve ruh hâlinizdeki mevsim kaynaklı olumsuz etkileri hafifletebiliyor.

Neuron dergisinde yer alan bir çalışma, bütün bir geceyi uyumadan geçirmenin – ertesi sabahın işini veya favori dizinin bir sezonunu bitirmek için kullanılabilir – bir aylık kış depresyonunu bahar havasıyla değiştirebileceğini gösteriyor. Bilim insanları, trisiklik antidepresan ilaçların etki etmeyi hedeflediği beynin ön lobundaki reseptörlerin, uyku eksikliğinde de aktive olabildiğini buldu.

Kulağa mantıksız gibi gelse de vücudunuzun günlük ritmini manipüle etmek, evden karanlıkta çıkıp tekrar karanlıkta eve döneceğiniz gerçeğiyle karşı karşıya kaldığınızda modunuzu yükseltebiliyor. Karanlığa çok fazla maruz kalmak, mevsimin ruh hâlinde yarattığı olumsuzluğu derinleştirebiliyor. Kısalan günler, vücudun daha az seratonin salgılamasına yol açarak sizi iyice karanlığa itiyor. Bir aylık tedavi kısa süreli bir çözüm gibi görünürken, uyanık kalma tedavisinin depresyon teşhisi konan kişilerde uzun vadeli bir iyileşme yaratabildiği de görüldü. Amacımız tatlı rüyaların sağlığınız için ne kadar önemli olduğu gerçeğini yıkmak değil, ki uykunun hayati önemi yeterince bilimsel araştırmayla kanıtlanmış bir gerçek. Ancak kendinizi şekerleme yapmanın baskısından kurtarmak mental sağlığınızı iyileştirecekse, yatakta debelenmek yerine kalkmaya değer.

Kendini Şarj Et

Uyku sizi yüzüstü bıraktıysa, aşağıdaki hayati tavsiyelerle gün içinde voltajınızı yükseltin.

+ GÜN IŞIĞI
Öğle arasında yürüyüşe çıkın. 15 dakika gün ışığı almak, beyne enerjiyi yükseltip yorgunluğu azaltan sinyaller gönderiyor.

+ SAKIZ ÇİĞNEMEK
Sakız çiğnemek kalp ritmini ve kortizol seviyesini artırıyor ve sizi alarm durumuna sokuyor. Nane bu etkiyi daha da hızlandırıyor.

+ ŞARKI SÖYLEMEK
Notalar arasında gezinmek bünyeye enerji verici bir şekilde etki ediyor. Ofiste her ne kadar uygun olmasa da...

- ŞEKER
PNAS'ın yaptığı bir çalışmaya göre, şeker ilk etapta enerjinizi yükseltse de orexin aktivitesini engelleyerek uyutucu etki gösteriyor.

ŞARJ DOLUYOR

ŞARJ BİTİYOR

Fotoğraf: Beth Crutchfield, Foto İllüstrasyon: Colin Beagley

SUPPLEMENTLER
.COM

TÜRKİYE'NİN HER YERİNDEN

444 1 FIT

(444 1 348)

Supplementler.com

Sporcu Gıdasında Türkiye'nin 1 Numarası

Supplementler.com'daki tüm ürünler Tarım ve Gıda Bakanlığı onaylı gıda takviyeleridir.

- %100 Orijinal Ürün Garantisi
- Vade Farksız 9 Taksit
- Tüm Siparişlerde Ücretsiz Kargo
- Kapıda Ödeme
- Tüm Siparişler Aynı Gün Kargoda
- %100 Güvenli Alışveriş

MAĞAZALARIMIZ

ANKARA ◆ Ankamall AVM · Cepa AVM · Panora AVM

ANTALYA ◆ TerraCity AVM

ESKİŞEHİR ◆ Espark AVM

İSTANBUL ◆ Akasya AVM · Ataşehir · Bağdat Caddesi · Bakırköy · Beşiktaş · Beylikdüzü Migros AVM · City's Nişantaşı AVM · Etiler · İstinye Park · Mall of İstanbul Meydan İstanbul AVM · Orjin Maslak · Pendik · Trump AVM · Vadistanbul

İZMİR ◆ Alsancak · İzmir Optimum AVM · MaviBahçe AVM

İş Bulmanın İncelikleri

Yeni yılın başlarında sadece spor salonları değil, kariyer web siteleri de kalabalıktır. Gizli bir personel avcısından işinize yarayacak tüyolar aldık. Yazı: Derya Kuş Yavuz

CV'nizin iyi durması için özgeçmiş klişelerinden kaçının ve spesifik olun.

BAZILARIMIZ ZAMANINIZI HARCIYOR

Sizinle LinkedIn'de belirsiz bir mesajla iletişime geçen İK çalışanına güvenmeyin. Bunu bir başlangıç mesajı olarak yüzlerce kişiye atarlar. İşe alım müdürleri ve bu pozisyon için kimlerle çalıştıkları gibi spesifik detaylar sorun. İyi olanlar tereddüt etmeden cevap verirler.

ÇOK HIZLI KARAR VERİYORUZ

Ortalama bir işe alım uzmanı bir özgeçmiş üzerinde 6,25 saniye harcıyor. Örneğin İtalya'da çalışacak olan bir tekstil fabrikası müdüründe aranan özellikler "15 yıllık deneyim", "500 işçiyi yönetmiş olmak" ve "İtalyancayı akıcı konuşmak" şeklindedir ve buna bakılır.

İŞİNİZİ SEVSENİZ BİLE BİZİMLE KONUŞUN

Endişelenmeyin, her şey gizli kalır. Eğer sizi bulma ve iletişime geçme zahmetine girdiysek, dinlemeye değer bir teklifimiz var demektir. Yalnız şu hatayı yapmayın: Sizi nasıl bulduğumuzu sormayın. Cevap alamazsınız ve de bu sizi deneyimsiz gösterir.

SESSİZLİK BÜYÜK YANLIŞ

İlk irtibattan sonra bizimle en az dört defa iletişime geçin: Bir teşekkür e-postası, bir telefon görüşmesi, konuyla ilgili bir makale paylaşımı, bir konferans/seminerde görüşüp görüşemeyeceğimizi sorma. Her gün sıkboğaz etmeyin ama haftada ya da 10 günde bir yoklayın.

ZEKİCE TEŞEKKÜR ETMENİN 3 KOLAY YOLU

İşi aldınız! Güzel. Golden Globes Ödülleri'nde ödül alanlara teşekkür konuşmalarında koçluk yapan Ruth Sherman, halka açık teşekkür etmenin detaylarını paylaşıyor.

KALEME SARIL

Teşekkür etmek istediğiniz kişilerin listesini çıkarın. Aklınızda tutmak isteyebilirsiniz ama birilerini unutabilirsiniz ve bu çok yakışıksız olur.

HİKÂYENİ ANLAT

İnsanlar genellikle "Onur duydum" gibi basmakalıp ifadelere sığınır. Bunun yerine 15 saniyelik bir anekdota yer verin. Bu kişisel deneyiminiz hakkında özel veya eğlenceli bir şey olsun.

EN ÖNEMLİ ŞEYİ UNUTMA

"Teşekkür ederim" sözünü not edin. Bu kıymetli sözü söylemeyi ihmal ettiğinizde esas noktayı kaçırırsınız.

ÖDÜL TARİHİNDEN TALİHSİZ KONUŞMALAR

DRAKE
Billboard Müzik Ödülleri

KÖTÜ
Dinleyicilerden birine güldü, Vanessa Hudgens'a asıldı ve koltuk altı teri vardı.

DERS Sherman "Pratik yapmak anksiyeteyi alır" diyor.

CHERYL BOONE ISAACS
Oscar Ödülleri

ÇOK KÖTÜ
Dick Pope'u "Dick Poop" (argoda penis ve dışkı demek) olarak anons etti.

DERS Eğer batırdıysanız orada daha fazla kalmayın. Isaacs da öyle yaptı, güldü ve geçti.

JOHNNY DEPP
Hollywood Film Ödülleri

BERBAT
Yerinde sabit duramıyordu, eğilip bükülüp kelimeleri ağzında yuvarlamaktan başka bir şey yapamadı.

DERS Kafanız "iyiyken" konuşmayın.

GYMFIT
by esjim
SPORTS
Fitness Endüstrisinde
BİR ADIM
ÖNDE
www.esjim.com
www.gymfit.com.tr
İSTANBUL - ESKİŞEHİR - ANKARA - BURSA

Gerekli Şeyler

FİLM ANTRENMANI

Biceps Sarmalı

Bugün Aslında Dündü filmi bu yıl 25 yaşına giriyor. Bu antrenmanla Punxsutawney Phil gibi biceps kasları inşa edin ve her geçen gün doya doya kullanın.

GEREKENLER: 6-10 KİLOGRAMLIK BİR KETTLEBELL
HAREKETLER: EGZERSİZLERİ ARKA ARKAYA YAPIN VE 30 SANİYE DİNLENİN. TOPLAMDA 6 TUR YAPIN.

Kneeling Kettlebell Biceps Curl

Dizlerinizin üzerine çökerek, gövdenizle üst bacaklarınız arasında düz bir çizgi oluşturun. Kettlebell'i tutacağından kavrayarak kollarınızı düzleştirin. Merkez bölgenizi sıkarak kettlebell'i yukarıya doğru kaldırın. Ağırlığı alçaltarak başlangıç pozisyonuna dönün. Toplamda 20 tekrar yapın.

EKSTRA MÜCADELE
"I GOT YOU BABE" ŞARKISINI HER DUYDUĞUNUZDA, 15 SANİYE BOYUNCA KETTLEBELL SQUAT HOLD HAREKETİNİ YAPIN.

Kneeling Kettlebell Curl Hold

Aynı şekilde curl yapın fakat bu kez ağırlığı yukarı kaldırırken kolunuz doksan derecelik açıyla büküldüğünde durun. Bu pozisyonda 20 saniye kadar duraklayın. Toplamda 20 tekrar yapın. Dayanabilirseniz üç cheeseburger, iki büyük boy patates kızartması, iki çikolatalı kurabiye ve bir büyük boy kola kazanacaksınız.

Kneeling Kettlebell Curl to Press

Biceps curl egzersizini tekrarlayın (evet, bir kez daha). Ağırlığı çenenizin altına doğru kaldırdıktan sonra merkez bölgenizi sıkın. Kettlebell'i başınızın üzerine doğru kaldırarak kollarınızı düzleştirin. Hareketi tersine doğru uygulayarak başlangıç pozisyonuna dönün. Toplamda 20 tekrar yapın. İlk turu tamamladığınız için tebrik ederiz, ancak başa sarmanız gerekiyor.

BİR GELENEK YARAT

Yeni etkinliğiniz için Groundhog Club'ın başkanı Bill Deeley'e kulak verin.

1. Erkenden Başla
Groundhog Day 2 Şubat'ta düzenlenecek olsa da Deeley'in ekibi hazırlıklara ekim ayında başladı. Geçen yaz ayındaki balık tutma maceranızı yeniden düzenlemek istiyorsanız, şimdiden harekete geçin.

2. Eğlencenin Dozunu Tuttur
Her zamanki tarzınızı devam ettirin, fakat sorun yaratabilecek durumları da gözden geçirin. Deeley, "Bir şeyin gelenek haline gelmesini istiyorsanız, onu tekrarlamalısınız. Bununla birlikte çıtayı her yıl daha da yukarı taşımalısınız" diyor.

3. Ritüelini Yarat
Deeley, geleneği devam ettirmek adına eski başkanların kullandığı bir baston taşıyor. Devamlılık için siz de yeni üyelere katılım töreni düzenleyebilir ya da katılımcılar için tişört bastırabilirsiniz.

BEYNİNİ KANDIR

Dartmouth Koleji bilim insanları, öğrenmenin en iyi yolunun "aralıklı tekrar" modeli olduğunu söylüyor. 2016 yılında *Instructional Strategies* dergisinde yayınlanan bir araştırmaya göre, öğrenmeyi aralıklarla yapan insanlar, hiç durmadan öğrenmeye çalışan kişilere oranla daha iyi bir problem çözme yeteneğine sahip olurken, uzun süreli hafızaları da daha etkin çalışıyor. Öğrendikleriniz arasında boşluk bırakmak, son hatırladıklarınızın ötesindeki bilgileri de hatırlamanızı sağlayarak, hafızanızı da tetikliyor. Bir dahaki sınavınıza günaşırı çalışarak hazırlanmayı deneyebilirsiniz.

İLLÜSTRASYONLAR: BRANDON LOVING

3 MATRIX
DAHA FAZLA ENERJİ DAHA FAZLA KAS
NEW FORMULA
Hardline WHEY 3MATRIX, antrenmanın en başından itibaren kaslarınızı protein açısından besler, enerji sağlar.
Hardline WHEY 3MATRIX içerisinde bulunan whey protein konsantresi, whey protein izolatı (Bipro) ve whey protein hidrolizatı üçlü kombinasyonunu kullanarak daha verimli antrenmanlar çıkarabilir, kaslarınıza daha fazla hacim ve güç kazandırabilirsiniz.
Serdar AKTOLGA
2012 NABBA
DÜNYA ŞAMPİYONU
NABBA
BJK 1903
Şampiyonların Tercihi
HARD LINE NUTRITION
35.300 mg PROTEİN
7.900 mg BCAA
5.000 mg GLUTAMİN ÖNCÜSÜ
3.000 mg KREATİN MONOHİDRAT
2300g
219 ₺
HARD LINE NUTRITION
WHEY 3MATRIX
WHEY CONCENTRATE, ISOLATE & HYDROLYSATE
HIGH PROTEIN SPORTS SUPPLEMENT
35.300 mg PROTEIN
7.900 mg BCAA
5.000 mg GLUTAMINE PRECURSOR
3.000 mg CREATINE MONOHYDRATE
PRE / DURING / POST
SHAKER HEDİYE
ÜRÜN DANIŞMA HATTI
444 KAVİ - 444 52 84
www.hardlinenutrition.com

Uyusun da Baba Olsun

Eğer çocuk sahibi olamamaktan endişeleniyorsanız, üzerine güzel bir uyku çekseniz iyi edersiniz. Zira çözüm yatakta gibi görünüyor. Yazı: Derya Kuş Yavuz

Dünya genelinde erkeklerin fertilite yüzdeleri düşüşte. Bu durum, rahatsız edici bir biçimde baba olma hayallerinizi elinizden alabiliyor ya da bunun için uzun uğraşlar vermenizi gerektirebiliyor. Copenhagen Üniversitesi tarafından yapılan bir araştırmaya göre, Avrupa'daki erkeklerin yüzde 25'inden azı iyi kalitede spermlere sahip. Dahası, bazı bölgelerde fertilite oranları son 40 yılda yarı yarıya düştü.

Neyse ki uzmanların önerdiği çözüm, hoşunuza gidecek cinsten. Boston Üniversitesi'nde yapılan güncel bir çalışma, geceleri altı saatten uzun uyumanın, çocuk sahibi olma ihtimalinizi yüzde 42'lik bir düşüşten kurtardığını buldu. Eğer yatağa erken girmek sizin için bir seçenek değilse, en azından uyku kalitenizi yükseltmeye odaklanabilirsiniz. Çünkü benzer bir araştırma, derin uykuyu geliştirmenin sadece uykusuzluğun neden olduğu zararı telafi etmediğini, aynı zamanda sperm kalitesini de yükselttiğini buldu. Aslında, uyku bozukluğu yaşayan erkeklerin sperm yoğunluğu üçte bir oranında düşüyor.

Fertilite tedavilerinin pahalılığı ve etkilerinin belirsizliği düşünüldüğünde, ortaya bir çözümün daha çıkması iç rahatlatıcı. Alkol ve geç saatlerde kafein tüketimi gibi bilindik uyku dağıtıcıları devre dışı bırakıp yandaki tüyoları değerlendirmeye aldığınızda, kâbuslarınızın azaldığını ve rüyalarınızın gerçekleştiğini göreceksiniz.

Kalite Kontrol

Uyku uzmanı Dr. Neil Stanley, daha yüksek verimle dinlenmeniz için tavsiyeler veriyor.

TARAFINI SEÇ
Uykunuzu sabote etme riski en yüksek olan faktör partnerinizdir. Araya yastık koymayı deneyin. Bu, yorgan savaşlarını da biraz olsun hafifletebilir.

KİTAP OKU
Kindle'a bağımlı mısınız? Günlük ritme saygılı ekran ayarlarına sahip olsa da, yaydığı ışığın uykuyu bozduğu biliniyor. Kağıda geçiş yapın.

ODAYI SOĞUT
Her defasında yastığın soğuk tarafına gitmenizin bir nedeni var. Çok sıcak zeminler derin uykuya engel oluyor. Oda sıcaklığını 18 dereceye düşürün.

ERKEKLER İÇİN ESTETİK DEVRİ

Medikal estetik sektörü artık sadece kadınlara hitap eden bir sektör değil. Saç ektirmeden kök hücre ile sertleşme problemi tedavisine, zayıflama terapisinden yüz bakımına kadar birçok uygulama artık medikal estetik merkezlerini erkeklerin de uğrak yeri haline getirdi. Söz konusu sağlık ve estetik olunca bir uzmana danışalım dedik ve medikal estetik sektöründe saç ekimi konusunda bilgi almak üzere, Dr. Ufuk Alatekin'in kliniğine misafir olduk.

DOCTORS CLINIC MEDİKAL ESTETİK HEKİMİ DR. UFUK ALATEKİN

Türkiye son yıllarda özellikle saç ekiminde adından sıkça söz ettiriyor. Size göre bu başarının sırrı nedir?
Öncelikle Türk doktorlarının güvenilir olması ve kullanılan yöntemlerin yüzde 100'e yakın başarılı sonuçlar vermesi. Fiyatların uygunluğu da ayrıca önemli bir faktör.

Uyguladığınız saç ekim yöntemleri nelerdir? Bahsedebilir misiniz?
En sık kullanılan saç ekim yöntemi FUE. Bu yöntemde saçlar ensenin biraz üzerinden ucu 0,8-1mm çaplı olan micro motor aletiyle tek tek alınır. Yöntemin belirgin üstünlüğü saç alınan kısımda herhangi bir iz kalmaması. Saçını kısa kullananlar için bu avantajlı bir durum. Ayrıca vücudun diğer bölgelerindeki kıl kökleri kafaya nakledilebiliyor.

2. En son çıkan yöntemimiz, DHI (Direk saç ekimi) Saç, göğüs, ve sakal kıllarının özel iğnelerle çıkartılarak, saç ekim kalemi olarak bilinen Hair pen / Choie iğne içine yerleştirilmesi ve direk olarak el değmeden, saç ekimi yapılacak deri altına istenilen yön verilerek yapılan saç ekim işlemidir. Saçlar kalemle yön verilerek yerleştirildiği için, kanama olmaz ve hatta ertesi gün yıkanabilir. 1 hafta gibi kısa bir sürede iyileşme gerçekleşir.

Son olarak uyguladığımız yöntemler, FUETOR (Robotik Saç Ekimi) ve kök hücre tedavisi. Kök hücre tedavisiyle hastanın kendi dokusu veya yağından elde edilen kök hücrelerle daha etkin ve hızlı sonuçlar almaktayız. Yağdan elde edilen kök hücrelerce zenginleştirilmiş saç ekimi operasyonları neticesinde hem ekilen saçların tutunması artmakta hem de mevcut saç hücrelerinin uyarılarak yeni saçların çıkması sağlanabilmektedir. Hiç saçı olmayanlar için bir mucize diyebiliriz.

Son olarak sizce Saç Estetiği nedir?
Bence saç estetiği bir sanattır. Bu anlayışla işimizi yapıyor ve insanların mutlu olmasını sağlıyoruz. Dünyanın en güzel ülkesinde, dünyanın en güzel insanlarıyla birlikte yaşıyoruz. Ülkemizin insanları mutluluğu fazlasıyla hakediyor.

BU BİR ADVERTORIAL ÇALIŞMADIR

Stressiz Kilo Ver

Sabah antrenmanları için doğru meyve suyunu seçip, birkaç beslenme değişikliği yaparak kilo verme stresinden kurtulun.

Yazı: Derya Kuş Yavuz

Portakal suyu, çok uzun zamandır meyve suyu dünyasının tek hakimi. Fakat C vitamini içeriğinin çok faydalı olmasının yanı sıra, daha günün başında şeker yüklemesi yaptığı için, incelme hedeflerine pek yardımı dokunmuyor gibi. Kahvaltıdan önce kardiyo yapanların meyve suyu alışkanlığını bırakmasına gerek olmasa da turuncuyu kırmızıyla değiştirmek fark yaratabilir.

Araştırmalar, günde bir bardak nar suyu tüketmenin, yağ depolarını boşaltmaya yaradığını gösteriyor. Bu da meyve suyunun kötü şöhretini biraz olsun silmeye yetiyor. Queen Margaret Üniversitesi beslenme uzmanları, bir bardak nar suyunun, yağ depolanmasına yol açan stres hormonu kortizol düzeylerini yaklaşık üçte bir oranında düşürebildiğini buldu. Nar, kortizol hormonu üretimini kesintiye uğratan "11-hydroxysteroid dehydrogenase type 1" adlı enzimin salgılanmasını sağlıyor. Sonuç olarak artan kan şekeri, kolesterol ve insülin değerleri ile yavaşlayan sindirim sistemi gibi vücudun stres karşısındaki reaksiyonlarını bertaraf etmiş oluyor. Özetle, kortizol hormonuna set çekmek, zayıflamak için de kilit bir fayda sunuyor. Kortizol hormonu uyandığımız zaman en yüksek seviyede olduğundan, nar suyunu zamanında içmek faydanıza olur.

Nar suyunun faydası bu kadarla da bitmiyor. Bildiğiniz üzere kortizol seviyesinin yüksekliği stresin de artmasına yol açar. Bu yüzden sabahları canlandırıcı ve rahatlatıcı bir koşu ve stresle mücadele eden bir bardak nar suyu, sizi stresten gün boyu koruyabilir. Bu demektir ki, ofis masanıza dün akşam bıraktığınızdan daha fit ve ince gidersiniz ve aynı zamanda aşırı yüklü yapılacaklar listesinin üstesinden sakince gelebilirsiniz.

Stressiz Beslenin

Kortizol seviyesini düşük tutmaya yardımcı olan bu yiyecekleri günlük beslenme düzeninize dahil ederek, mutlu ve ince kalın.

KAHVALTI

SOMON FÜME

International Society of Sports Nutrition tarafından yayımlanan bir çalışma, somondaki omega 3 yağ asitlerinin kortizolü kontrol altında tuttuğunu ortaya koyuyor.

ÖĞLE YEMEĞİ

CİĞER PATE (EZME)

Dana ciğerinde yüksek miktarda bulunan kolin ve çinkonun, stresi azalttığı ve kortizol salınımını engellediği bulundu. Ekmeğin üzerine bonkörce sürün.

AKŞAM YEMEĞİ

KURU FASULYE

Lipids in Health and Disease dergisine göre beyaz fasulyede bulunan fosfatidilserin adlı bileşik, vücudun kronik strese karşı verdiği tepkiyi kontrol etmeye yarıyor.

Aşkın HER -Notası- SlowTürk'te

Adana	**94.1**	Çorlu	**95.4**	Gaziantep	**96.0**
Ankara	**95.3**	Erzurum	**95.0**	İstanbul	**95.4**
Antalya	**92.9**	Eskişehir	**101.0**	İzmir	**87.7**
Bursa	**103.7**				

radyonom.com

App Store'dan İndirin

Google Play'DEN ALIN

radyonom mobil uygulamasını App Store ve Google Play'den ücretsiz indirebilirsiniz.

SLOW TÜRK

‘WE DON’T USE MACHINES, WE BUILD THEM’

CrossFit Balaban

DEĞİŞİME HAZIRSAN
ARAMIZA KATIL!

CROSSFIT BALABAN

crossfitbalaban.com

bizi takip et ***/crossfitbalaban***

#bestplace2train4sure

ATAŞEHİR
0216 472 05 55

4.LEVENT
0212 279 10 95

SUADİYE
0216 463 00 03

LEFKOŞA
+90 (533) 888 61 90

En İyi Versiyonun Ol

Performansınızın zirvesine nasıl tırmanacağınızı ve oraya ulaştığınızı nasıl anlayacağınızı öğrenmek istiyorsanız, işin uzmanlarına kulak verin. Derleyen: Uğur Mutlu

Bugüne kadar konuştuğum tüm yazarlar, sporcular ve akademisyenler farklı uzmanlık alanlarına karşın maksimum potansiyele giden süreci benzer şekillerde anlattılar. Amacınız ister kuvvetinizi ister dayanıklılığınızı isterseniz de görünümünüzü en üst seviyeye taşımak olsun, takip etmeniz gereken bazı yöntemler var.

1 Hazırlık

Bir şeylere tutkunuz olması gerekiyor

▶ Potansiyelinizin zirvesine ulaşmanın bir bedeli vardır. Bugüne dek sakatlanmamış ya da spor dolayısıyla bütçenizi zorlamamış olsanız bile, zirveye ulaşmak bir hobiden fazlasıdır. Zira işinizden, ailenize ayırdığınız vakitten ve boş zamanlarınızdan daima çalar.

Sporun bencil olduğunu söyleyen triatlet Chris McCormack, "Koşmanız veya powerlifting yapıyor olmanız fark etmeksizin sürekli olarak kendinizi düşünürsünüz" diyor. İş arkadaşlarınız ve yakın arkadaşlarınızı antrenman ve yarışlarınızla sıkacağınız gibi, evdeki ilişkilerinizi dahi gerebilirsiniz. Ancak maksimum potansiyele ulaşmak tüm bunlara değmeseydi, o noktaya ulaşmak istemezdiniz.

Haftalarca ya da aylarca değil, yıllarca peşinden gidebileceğiniz bir plan yapın

▶ En büyük gelişimi ilk iki yılda göstereceğinizi söyleyen Texas Üniversitesi egzersiz bilimcisi Ed Coyle, "Bu zaman zarfında yüzde 10 ila 20 arasında gelişim sağlayabilirsiniz" diyor. Antrenörler buna "çaylak kazanımları" der. Yıl boyunca yüzde ancak 1 ila 2 arasında gelişim gösterebildiğiniz zaman, maksimum potansiyelinize yaklaşmışsınız demektir.

2 Antrenman

Sizden daha çok şey bilen insanlarla çalışın

▶ Koşu ve powerlifting gibi münferit sporlardaki en iyi atletler, genellikle şampiyonlukları ya da rekorları bulunan bir akıl hocasına sahip olanlardır. Boston Maratonu'nun eski şampiyonlarından Amby Burfoot'un lisedeki pist antrenörü John J. Kelley de iki kez olimpiyatlara katılmış eski bir Boston Maratonu şampiyonuydu. Burfoot'un takım ve oda arkadaşı Bill Rodgers ise tıpkı Burfoot gibi o zamanın azılı maratoncusu Frank Shorter ile yarışıyordu.

Şampiyonlarla çalışmak çoğumuz için hayal ürünüdür. Yakınlarınızda bu tarz bir insan olsa dahi sizinle çalışmak için heyecan duymayabilir. Öte yandan bu işe ayıracak vakti de olmayabilir. Ancak çevrenizdeki bir spor salonunda ilgi duyduğunuz alanda bir uzman bulabilir ya da koşu, bisiklet ve yüzme kulüplerine katılabilirsiniz.

Sizi bulunduğunuz noktaya getiren şey bilginiz ve becerilerinizdir. Bazı durumlarda ise bulunduğunuz seviyenin ötesine geçebilmek için farklı bir bakış açısı ve bilgi düzeyi gibi faktörlere ihtiyaç duyarsınız. Hayallerinizin peşinde koşarken neleri gözden kaçırdığınızı, bu hedeflere ulaşan kişilerle zaman geçirmediğiniz sürece bilemezsiniz.

Zayıf noktalarınızın farkına varın

▶ Vücut geliştirici ve kişisel antrenör Nate Miyaki, "Kriptonitinizi bilin" diye tavsiye ediyor. Zayıf noktanız, omuzlarınızı ağrıtan bir egzersiz ya da dizlerinizi sızlatan bir antrenman metodu şeklinde dışsal etkenlere bağlı olabileceği gibi, kas ve eklemlerinizden farklı olarak hevesinizi kıran bir dürtü gibi içsel de olabilir.

Sizi hedefinizden uzaklaştıran şeyleri bilmeniz gerektiğini söyleyen Miyaki, "Akşam yemeğine çıkıp tatlıyı atlamaya niyetiniz yoksa yemeğe hiç çıkmamanız daha iyi olabilir. Kriptonitinizden ne kadar uzaklaşırsanız, size olan etkisi de o kadar azalır. Arzularınızı yenebilirsiniz" diyor.

3 Performans

Doğru zamanı bulun

▶ Kuvvetinizi artırmak istiyor ve antrenmana başlama saatini seçebiliyorsanız, öğleden hemen sonra ya da akşamüstü çalışın. Zira vücudunuzun sivrilebilmesi için en uygun zaman dilimi budur. Merkez bölge sıcaklığınız en üst seviyededir, kaslarınıza çok fazla kan gider ve sinirleriniz harekete geçmek için hazırdır. Testosteron seviyeniz duyarlıdır ve antrenmanla birlikte coşabilir.

Söz konusu dayanıklılıksa, belirleyici unsur vücudunuzun hazırlığından ziyade havanın sıcaklığıdır. Ancak bu durumun kişiden kişiye değişkenlik gösterebildiğini söyleyen *The Athlete's Clock* kitabının yazarı Thomas W. Rowland, "Bazı insanlar sıcakta daha iyi koşarken, bazıları ise en iyi performansını soğukta gösterir" diyor.

Kendinizi derecelendirin

▶ Performansınız her zaman içinde bulunduğunuz duruma göre farklılık gösterir. Tüm gücünüzü vermenize rağmen skor tabelasında istediğiniz karşılığı göremeyebilirsiniz. Bununla birlikte berbat bir havada tüm gücünüzle koşmak, koşuyu nerede sonlandırdığınızdan ya da bu eforun ne kadar sürdüğünden bağımsız olarak kariyerinizin en yüksek noktası olabilir. Ancak herhangi bir yarıştaysanız, bir başkası kendini sizin kadar zorlayıp sizi zaferin dışına itebilir. Bazen de hakem bir düdük çalar ve her şey sonlanır. Yine de performansınızın nasıl olduğunu ve ondan nasıl faydalandığınızı bir tek siz bilirsiniz.

Aceleci Olmayın

▶ Maksimal değer, geçmişe bakılarak görülür. Bir şeyin peşinden ne kadar uzun süre koşarsanız, tüm gücünüzü ortaya koyabileceğiniz daha çok fırsatınız olur. Maksimum potansiyeliniz olduğunu sandığınız bir durumun (en iyi haliniz olmayan fakat kişisel bir rekorla sonuçlanabilecek iyi bir efor gibi) başka bir şey olduğunu görebilirsiniz. Bunun tersi de olabilir: Geçmişte düşündüğünüz bir kişisel rekor, üst sınırınız olabilir. Geriye yönelik düşünmedikçe gerçeği bulamazsınız.

Bu da bizi Chris McCormack'in 2006 yılında Hawaii'de düzenlenen Ironman World Championship'teki performansına götürüyor. Kendini daha önce o denli zorladığını hatırlamayan McCormack, etkinliği ikincilikle tamamlamıştı. Çocukluğunu televizyonda triatlonlar izleyerek geçen McCormack, yarışmacıların kendilerini nasıl zorladığını anlayamıyordu. Ancak şimdi çok iyi biliyor.

Doğal yapısıyla, sporun kendini test etmek isteyenler için en uygun yol olduğunu söyleyen McCormack, "Kazanmak ise belki de en güzel andır. Ancak yarışmacılar her zaman en üst düzey performansı hedefler. Yarışı kazandığım yılda bu seviyenin yakınından bile geçmiyordum" diyor.

İşte bu doğru: McCormack yarışa bir sonraki yıl da katıldı ve yarışı yine kazandı. Üstelik 2010'da bir kez daha kazandı. Ancak yine de 2006 yılında kendini zorladığı o anı unutamıyor.

Öyleyse maksimum potansiyel nedir? Her zaman kazanmak değildir, ancak karakterinizin "winner" olmasını sağlar.

Doğru programı bulup ona bağlı kalın

▶ Programdan programa atlayan ve sürekli antrenör değiştiren kişileri "dağınık insanlar" olarak tanımlayan McCormack, "Bu kişilerin temeli iyi değildir. Bir karar vermeli ve onun peşinden gitmelisiniz" diyor.

Antrenman programlarını sürekli değiştiren kişilerin başarısızlığa mahkûm olduğunu söyleyen powerlifter A.J Roberts ise "İnsanlar yeni bir programa geçtiği için ilk etapta gelişim gösteriyor. Program işe yaramadığı anda ise yenisine geçiyor. Bu nedenle ulaşmaları gereken sonuçlara ulaşamıyorlar" diye açıklıyor.

Peki kendiniz için en uygun programı, antrenörü ya da spor salonunu nasıl bulacaksınız? Öncelikle programları uygulayan insanlardaki tutarlı sonuçlara bakın. Roberts, birçok başarılı sporcu yetiştiren eski powerlifting şampiyonu Loui Simmons'ın rehberliği eşliğinde, Ohio'daki Westside Barbell'da antrenman yapıyor.

Roberts, "Westside kalibresindeki spor salonları dünyadaki sporcuların yetiştiği tek yer değil" diyor. Fakat buradaki sonuçlar oldukça istikrarlı. Ağırlık çalışan herkes belirli bir programa bağlı kalarak başarılı oluyor.

Antrenmanlarınıza odaklanın

▶ Bir vücut geliştiriciyi, bir triatleti ve bir powerlifter'ı aynı spor salonunda çalışırken görürseniz, tıpkı vücutları gibi egzersizlerinin ve tekniklerinin de birbirinden farklı olduğunu anlayabilirsiniz. Ancak bunlar sadece taktiktir. Yani stratejileri aynı olabilir.

McCormack, *I'm Here to Win* adlı son kitabında, antrenmanlarına günün en önemli vazifesi olarak başladığını ve toparlanmak için ekstra süreye ihtiyaç duyduğunda sadece destek antrenmanlarını ekebildiğini söylüyor.

Yarışmacı sporcular, antrenmanlarını günlük hedefler etrafında da tasarlayabilir. Haftada dört antrenman yapan bir powerlifter, ikisinde bench press'ini, diğer ikisinde ise squat ve deadlift'ini geliştirmek için çalışabilir. En önemli egzersiz, ısınmadan hemen sonra gelen ilk harekettir. Diğer hareketler de önemli olsa da en iyi performansınızı daima en yüksek ağırlıkları kaldırmaya yönelik kullanmak istersiniz.

Görünümünü geliştirmek için spor yapanlar ise yapısal olmayan antrenmanları tercih eder. Bu kişiler antrenmanlarının şiddetini ve yoğunluğunu ayarlarken içgüdülerine ve deneyimlerine güvenirler. O günkü yorgunlukları ne durumda olursa olsun belirli bir kas grubunu geliştirme amacıyla spor yapmaya başlarlar.

Kazanımlarınızı Sabote Eden 5 Büyük Hata

Emeklerinizin karşılığını alamıyorsanız, bu yazıyı dikkatli okuyun. Çünkü gelişime giden yol aslında yanı başınızda. Derleyen: Uğur Mutlu

Antrenmanlarınızı aksatmamanıza karşın kas kütlenizde artış göremiyor musunuz? Gelişiminizi baltalayan sebepler, motivasyonunuzun da düşmesine neden olur.

Kaslarınızın büyümesini istiyorsanız, düzenli olarak spor salonuna gitmekten fazlasına ihtiyacınız var. Çünkü kas gelişimi (ya da hipetrofi) oldukça karmaşıktır. Tıpkı herkesin beklentisinin farklı olması gibi, herkeste işe yarayabilecek tek bir yöntem yoktur.

Bronx'taki Lehman Koleji'nde yer alan Human Performance Laboratory'nin başındaki fitness uzmanı Brad Schoenfeld, kas gelişiminin birçok farklı şeye bağlı olduğunu söylüyor. Kazanmayı umduğunuz kas miktarında, genetik yapı, antrenman tipi, antrenman geçmişi ve vücudunuzun antrenmanlara verdiği tepki gibi birçok etken rol oynuyor.

Ancak yine de bir ölçüt var: Ağırlık çalışmaya yeni başlayan ortalama bir erkek, ayda 0,9 - 1,3 kg kadar kas kütlesi kazanma potansiyeline sahiptir. Fakat Schoenfeld, bu sporu 20 yıldır yapan birinin yılda ancak 1 kg kadar kas kütlesi kazanabileceğini söylüyor. Peki, bu iki değerin arasında bir yerdeki ortalama biri için bu değer nasıl değişiyor? Bu kategoridekiler de ayda 0,4 - 0,9 kg kadar kütlesi inşa edebiliyor.

Yani istediğiniz kas kütlesine ulaşmak, aslında sandığınız kadar gerçekçi olmayabilir. Ancak hedefiniz olasılıklar dâhilindeyse, haberler güzel. Bu aşamada yapmanız gereken şey, antrenmanlarınızın kaslarınızı neden yeteri kadar geliştirmediğini öğrenmektir.

Antrenmanlarda en sık yapılan 5 hataya ve bu hataların çözümüne bakarak, kas gelişiminizi olması gereken tempoya taşıyabilirsiniz. Bununla birlikte sadece spor salonunda yaptıklarınız değil, spor salonu dışında yaptıklarınızın da sonuçlara etki ettiğini söylemeden geçmeyelim.

gece®

MEKAN ÖDÜLLERİ
2018

20.02.18
HİLTON İSTANBUL
BOMONTİ HOTEL

Passport
Jumbo
watergarden
İSTANBUL

1 Sürekli Aynı Tekrar Aralığında Çalışıyorsunuz

Schoenfeld, "Daima yüksek ağırlıklarla çalışıyorsanız, bunun eklemleriniz ve diğer yumuşak dokularınız üzerinde olumsuz etkisi olabilir" diyor. Bu da sakatlığa ya da sürantre olmanıza neden olur. Her iki ihtimalde de kas geliştirme kabiliyetiniz düşer.

Düşük ağırlıklarla çalışıp tekrar aralığını 15-20 arasında tutmak, yükünüzü hafifletir ve toparlanma sürecinizi hızlandırır. Her iki türlü de kas gelişiminizi artırabilirsiniz.

Yapılan araştırmalar hafif ağırlıklarla çalışmanın da kas kütlesi artırımı konusunda yüksek ağırlıklarla benzer bir işlev gördüğünü söylüyor.

Schoenfeld, "Düşük ağırlıklarla çalışmanın tip 1 (yavaş kasılan), yüksek ağırlıklarla çalışmanın ise tip 2 (hızlı kasılan) kasları hedef aldığı kanıtlanmış durumda" diyor. Söz konusu kasılma performansı ve temel fizyolojik özellikler olduğu zaman tüm kas lifleri birbirinden farklıdır. Sinir sistemi, kaslarınızı üretmeniz gereken güce bağlı olarak çalıştırır.

Tekrar aralıklarınızı değişken tutarak tüm kaslarınızdan aldığınız verimi optimum düzeye taşıyabilir ve çalışmalarınızdan maksimum verim elde edebilirsiniz.

Haftada üç gün antrenman yaptığınız bir programınız olduğunu farz edelim. İlk gününüzde yüksek ağırlıklarla çalışarak tekrar aralığınızı 3-5 arasında tutun. İkinci günde orta yükseklikteki ağırlıklarla çalışarak 8-12 tekrar şeklinde çalışın. Schoenfeld'e göre, üçüncü günde ise düşük ağırlıklarla çalışarak tekrar aralığınızı 15-20 arasında tutabilirsiniz.

2 Yeteri Kadar Sıkı Çalışmıyorsunuz

Schoenfeld, "Vücudunuzun bir şeye alışmasının ya da değişime zorlanmasının tek nedeni, aşırı yüklemenin karşılığını almanızdır" diyor.

Diğer bir tabirle, vücudunuzu şu anki kapasitesinin üzerine çıkarabilmek için uğraşırsınız. Yeterince sıkı çalışmazsanız, vücudunuzun güncel kapasitesini zorlayamaz ve kas gelişimi için geçerli bir sebep yaratamazsınız.

Sıkı bir antrenman yaptığınızı düşünüyor olabilirsiniz, fakat sürekli setinizi bitime 4-5 tekrar kala sonlandırıyorsanız, sadece hareket kalıplarını takip ediyorsunuz demektir. Ancak bu durum tekrar çıkaramayana kadar çalışmanız gerektiği anlamına da gelmiyor.

Schoenfeld'e göre, setlerinizin tamamında olmasa bile çoğunda bir tekrar daha yapamayana kadar devam etmeniz gerekiyor.

3 Gereğinden Fazla Sert Çalışıyorsunuz

Bazı insanlar bir üstteki maddenin tam aksine, spor salonuna her gittiğinde neyi varsa ortaya koyar.

Zorlu antrenmanları abartmak sürantre olmanıza neden olabilir ve bu durum vücudunuzu zorladığınız zamanlarda olumsuz geri dönüşleri de beraberinde getirir.

Vücudunuz adaptasyona ne kadar meyilli olursa olsun, saatlerce sıkı çalışarak belirli bir eşiğe ulaştığınızda zarar görebilirsiniz. Kazanımlarınız sabit kalır ya da daha kötüsü kas kütlenizden kaybedebilirsiniz.

Öte yandan sürantre olmak ruh halinizi değiştirebilir, yorgun hissetmenize neden olabilir, kronik kas ağrısı yaratabilir, sakatlık riskinizi artırabilir, performansınızı düşürebilir ve içinizde antrenmanları es geçme isteği uyandırabilir. Başka bir deyişle çalışma ve toparlanma süreciniz arasında dengesizlik yaratır. Kaslarınızın üzerindeki baskıyı artırıp onlara toparlanmak için yeteri kadar süre vermediğinizde gelişme kabiliyetinizi sınırlarsınız.

Schoenfeld, tüm setleri mümkün olan en üst düzeyde yapıp vücudunuza verimli dinlenme süresi tanımadığınızda, sürantre evresine gireceğinizi söylüyor. Bu gibi durumlarda yoğunluğu azaltın, tekrar aralarını değişken tutun ve üzerinizdeki yükü azaltacak bir antrenman haftası planlayın. Bu kısa süreli programlarda nispeten düşük ağırlıklarla çalışın ve daha az antrenman yapın.

Toparlanma sürelerinizi ne sıklıkla planlayacağınız, ne kadar yüksek ağırlıklarla çalıştığınızla alakalıdır. Bazı insanlar bu toparlanma haftalarına 8-10 haftanın sonunda ihtiyaç duyarken, bazı insanlarda bu süre 4-6 haftaya kadar düşebilir. Bununla birlikte haftada en az 2-3 gün dinlenmeyi ihmal etmeyin.

4 Çok Fazla Kardiyo Yapıyorsunuz

İnsanlar yağsız kaslı bir görünüm kazanmak için bir hafta içerisinde defalarca kez kardiyo makinalarının üzerine çıkıp ter döker, fakat bunun kas kazanımlarını baltaladığını bilmezler.

Schoenfeld, kuvvet ve kardiyo antrenmanlarının belirli bir noktaya dek birbiriyle etkileşime girmeyeceğini söylüyor. Hatta kendisine göre antrenman dönemlerinin ilk zamanlarında kardiyo yapmak kas gelişimi için fayda sağlıyor.

Ancak ağırlık kaldırma tecrübeniz arttıkça (çalıştığınız ağırlıklar yükseldiğinde ve kendinizi ciddi anlamda zorlamaya başladığınızda), yoğun kardiyo egzersizleri toparlanma döneminizi etkilemeye başlar. Amacınız kas kütlenizi artırmaksa, kardiyoya asılmak büyük bir hata olacaktır.

Bunun yerine aerobik antrenmanlarınızın sıklığını, yoğunluğunu ve süresini kısıtlayabilirsiniz. Sevdiğiniz kardiyo makinasına oturmak istediğinizdeyse şiddeti orta seviyede tutun. Genel görüşe göre sabit tempolu kardiyo çalışmalarının haftada 30-40 dakikalık sürelerle 3-4 günü geçmemesi gerektiği söylenir. Bu çalışmaların yerine yüksek yoğunluklu interval antrenmanlar yapmak isterseniz de, haftada 2-3 kez yapacağınız 20 dakikalık çalışmaları tercih etmelisiniz.

Enerjinizin düştüğünü ya da kas gelişiminizin plato evresine girdiğini düşünüyorsanız, kardiyo çalışmalarınızın sıklığını biraz daha azaltın.

5 Yanlış Yoğunlukta Çalışıyorsunuz

Antrenmanlarınızın yoğunluğunu (antrenman süresi boyunca kaldırdığınız toplam ağırlık) kas gelişiminizin ana unsuru olarak görün ve maksimum kas kütlesi kazanımı için doğru değeri bulmaya çalışın.

Kısacası kas kütlenizi artırmak istiyorsanız, işi usulüne göre yapmalısınız. Peki, nedir bu ideal yoğunluk?

Schoenfeld, "Araştırmalar, bir kas grubunu haftada ortalama 10 set çalıştırmanın alt eşik olduğunu söylüyor. Yani kas gelişimi en fazla bu yoğunlukta gerçekleşiyor" diyor. Örneğin pazartesi ve çarşamba günleri göğüs çalışıyor ve 3 set bench press ve 2 set chest fly yapıyorsanız, göğüs kaslarınızı haftada 10 set çalıştırmış olursunuz.

Antrenman programınızı nasıl tasarlayacağınız size kalmış bir şey fakat Schoenfeld tüm kas gruplarınızı haftada en az iki kez çalıştırmanız gerektiğini söylüyor. Schoenfeld, "Çift bölge antrenmanları yapıyorsanız, bu parçaları kas gruplarınızın her birini haftada iki kez çalıştıracak şekilde tasarlayın. Araştırmalar, kas gruplarınızın her birini haftada bir kez çalıştırmanın hipertrofi etkisini azalttığını gösteriyor" diyor.

Schoenfeld'e göre, kas gruplarınızı haftada ikiden fazla çalıştırmanın iki kere çalıştırmaktan daha fazla getirisi olacağına dair pek fazla kanıt da yok.

Dinmeyen Fırtına: CrossFit

Bir adamın 2000 yılında evinin garajında başlattığı bir fitness akımı, bugün yüzbinlerce insanın hayatını değiştiren bir spor oldu. Yazı: Fatih Büyükbayrak

Son yirmi yıla baktığınız zaman, birçok farklı spor branşının büyük bir çıkış yakaladığını, binlerce insanı peşinden sürüklediğini ancak kısa bir süre sonra da yavaş yavaş fitness sahnesinden çekildiğini görürsünüz. Greg Glassman evinin garajında başlattığı yeni bir spor disipliniyle ortaya çıktığında, birçok sporsever CrossFit'in kaderinin de diğerlerinden farksız olacağını düşünüyordu, ama olaylar hiç de öyle gelişmedi. Bugün CrossFit, dünyanın dört bir yanında kurulan binlerce box'uyla, yüzbinlerce insanın hayata bakışını ve yaşam tarzını değiştiren gerçek bir spor dalı haline geldi. Dünyanın her yerinden birçok sporcu, her yıl düzenlenen CrossFit Games'e katılmak için çalışıyor.

Bu sayımızda da bahsettiğimiz gibi, bu kusursuz fırtına hakkında birçok farklı belgesel bile çekildi. Peki CrossFit'i diğerlerinden farklı kılan ve bu kadar insanı peşinden sürüklemesini sağlayan nedir?

Bu soruya yanıt bulmak için Ataşehir Nidakule'de bulunan CrossFit Balaban'a gidiyorum. Hafta içi bir öğlen arası olmasına rağmen içerisi oldukça kalabalık. Birçok kadın ve erkek öğlen arasında arkadaşlarıyla güzel bir yerde yemek yemektense 'WOD'a girmeyi' tercih etmiş. Aslında CrossFit'i özgün kılan en önemli faktörlerden biri bu. Bir süre bu spora gönül veren, daha sonra kelimenin tam anlamıyla bir CrossFit neferi oluyor ve tüm hayatını gerçek bir elit atlet gibi yaşamaya başlıyor. CrossFit Balaban'ın kurucusu Ertan Balaban, bu spora Türkiye'de en çok emek vermiş isimlerden biri. İlk olarak 2013 yılında CrossFit box'ını açan, sonra hem İstanbul'da hem de Kıbrıs'ta açtığı yeni şubelerle bu sporun yayılmasında önemli katkılar sağlayan Balaban'ın 'ustalık eseriyse', içinde bulunduğumuz ve yeni açılan bu tesis. Burası klasik bir box'dan çok bir spor kompleksini andırıyor. CrossFit bölümü dışında aletli pilates bölümü, spinning stüdyosu, fizyoterapi odası, dövüş sporları ve Jiu-Jitsu bölümüyle, çok alışık olduğumuz bir box değil burası. Ertan Balaban bize bu tesisi gezdirirken, onun için CrossFit'i farklı kılan ve her geçen gün daha fazla insanı cezbetmesinin sırrının ne olduğunu soruyorum. Cevabı tabii ki hazır: "Öncelikle CrossFit'in dünyada bu kadar ilgi toplamasının nedeni insanlara zamandan kazandırması. Artık modern dünyada kimsenin günde 2-3 saatini spora ayıracak vakti yok. Eğer CrossFit yapıyorsanız, 30-60 dakika arası bir sürede, sağlam bir antrenman yapıp duşa girmiş oluyorsunuz. Bununla beraber birçok insanı CrossFit'in doğasında yer alan takım dayanışması da cezbediyor. Hem diğer sporculardan destek görmek hem de her WOD'da başınızda bir antrenörün bulunması sporcuların işine geliyor. Dahası, düzenli olarak CrossFit yapanlar gerçekten çok hızlı sonuçlar alıyorlar ve bunu çok net bir şekilde hissediyorlar." Aslında bu değişim, CrossFit için aynı zamanda gerilla bir reklam kampanyası görevi görüyor. Fiziksel olarak ciddi bir dönüşüm sağlayan insanların, çevrelerine bunu CrossFit ile başardığını söylemesinden daha iyi bir reklam olamaz.

HERKES İÇİN CROSSFIT

CrossFit dışarıdan bakıldığında, birçok insan tarafından sadece üst düzey fitness seviyesinde insanların yapabileceği, 'uçuk' bir aktivite olarak görülüyor. Bunda en büyük pay sahibi tabii ki internette dolaşan CrossFit ile ilgili videolar. Ertan Balaban, CrossFit'i genç-yaşlı, kadın-erkek herkesin yapabileceği bir spor olarak görüyor: "CrossFit'in fazla zor olduğunu iddia eden kişiler, bu sporu bilmeyenlerdir. Bir sabah sahilde 4-5 km koşmak da aslında bir CrossFit antrenmanı. CrossFit'in mantığı, 10 farklı fiziksel özellikte de (kardiyovasküler kapasite, dayanıklılık, iş yapabilme kapasitesi, güç, esneklik, patlayıcı kuvvet, hız, koordinasyon, çeviklik ve denge) gelişim sağlayabilmek. Bunun sağlandığı her aktivite aslında bir CrossFit antrenmanıdır. İnsanlar en çok olimpik kaldırışlardan korkuyorlar bu sporda. Çünkü hızlı bir gelişim sağlandığı için ağırlıklar da buna bağlı olarak sürekli artıyor. Ancak şunu unutuyorlar: O ağırlıklar zaten sporcu bu seviyeye geldiği için artıyor. Biz burada her yaştan ve seviyeden sporcuya seviyelerine göre antrenmanlar veriyoruz. Zaten buraya o bahsettiğin korkuyla gelenler de kısa sürede bu endişelerinin yersiz olduğunu görüyorlar."

CrossFit, atletik açıdan komple bir gelişime izin vermesi ve sağladığı kalıcı kazanımlar sayesinde, her geçen gün daha fazla erkeğin tutkusu haline geldi.

CROSSFIT GELENEKSEL ANTRENMANA KARŞI

Kimse dillendirmese de Crossfit tutkunlarıyla klasik fitness destekçisi gym müdavimlerinin arasında soğuk bir savaş da yok değil. Son yıllarda birçok ağırlık antrenmanı ve fitness aşığı erkek saf değiştirerek CrossFit'e başlarken, bazıları bu konuda hala tutucu. Dergimizde birçok kez bu kıyaslamayı yapmış olsak da, işin CrossFit penceresinden görünen kısmını Ertan Balaban'a soruyorum: Düzenli olarak CrossFit yapan biri, düzenli olarak geleneksel fitness antrenmanları yapan birine göre nasıl kazanımlar elde eder? Balaban'a göre liste uzun: "CrossFit'in en büyük farkı, görüntüden çok fitness seviyesinin gelişmesine önem vermesi. CrossFit sporcuları atletik performans konusunda daha kapsayıcı bir gelişim sağlıyorlar. 10 farklı özelliğin birden gelişmesi zaten görünümde de ciddi bir değişikliği beraberinde getiriyor. CrossFit sporcuları çok sağlam bir temel kurdukları için sağladıkları kazanımları da kolay kolay kaybetmiyorlar. Ayrıca spor performansını artırmak konusunda CrossFit çok daha etkili."

TÜRKİYE'DE CROSSFIT

Ülkemizde açılan box ve bu spora gönül veren insan sayısı her geçen gün artsa da, sporcu anlamında hala istediğimiz yerde değiliz. Ertan Balaban'a göre bunun sebebi temelimizin Batı ülkeleri kadar sağlam olmaması: "Dünyanın dört bir yanında birçok CrossFit box gördüm ve yöneticileriyle görüştüm. Sadece kendi box'um için değil, ülkemizde ki diğer box'lar için de söyleyebilirim ki altyapı ve tesis olarak hiçbir eksiğimiz yok, hatta fazlamız var. Ancak elit atlet yetiştirmek için biraz daha zamana ihtiyacımız olabilir. Spor kültürümüz birçok ülkeye göre çok daha geride olduğu için yurtdışındaki sporcular kendilerini bu disipline çok daha hızlı adapte ettiler. Ancak bu durumun ileride değişeceğine inanıyorum. Buna şimdiden katkı sağlamak için FitKids adında, çocuklara jimnastik, Jiu-Jitsu gibi farklı dersler verdiğimiz bir programımız var."

Tutkunları için CrossFit, bir antrenman disiplininin çok ötesinde bir yaşam tarzı.

Test Zamanı

Peki, siz CrossFit'e hazır mısınız? CrossFit Balaban antrenörlerinden kendinizi sınamanız için bir antrenman paylaşmalarını istedik. Aşağıda yer alan hareketleri sırasıyla yapın ve toplamda 10 turu tamamlayın.

5 Pullup
10 Pushup
15 Air Squat

Bitirme süreniz beş dakikadan az ise, elit bir CrossFit atleti kadar fitsiniz demektir. 10 dakikadan kısa bir süre de oldukça iyi bir skor. Eğer 15 dakikayı bulduysanız CrossFit için normal bir seviyedesiniz diyebiliriz. 15-20 dakika arasıysa kabul edilebilir ama çok da iyi olmayan bir skor. Ancak bitirme süreniz 20 dakikadan fazlaysa, biraz antrenmana ihtiyacınız var demektir.

Değişiklik Zamanı

Gelişiminizi engelleyen şey, çok güvendiğiniz antrenman programınız olabilir. Antrenman rutininizi aynı şekilde sürdürmemeniz gerektiğini anlatan bu 5 ipucuyla kazanımlarınıza kaldığınız yerden devam edin. Derleyen: Uğur Mutlu

Gerek kuvvetinizi, gerek kas kütlenizi, gerekse dayanıklılığınızı artırmak istediğiniz zaman, düzgün bir antrenman programına ihtiyacınız olduğunu da biliyorsunuzdur. Tabii ki bu programı ne kadar uzun süre uygularsanız o kadar kazanım elde edersiniz, öyle değil mi?

Tam olarak öyle değil. Aslına bakarsanız, istediğiniz sonuçları almanıza engel olan şey antrenman programınız olabilir. Çok fazla stresin, tekrar eden hareket kalıplarının ve yetersiz dinlenmenin, sürantre olmanızla birlikte gelişiminizi de kısıtlayacağını belirten *Men's Health* antrenman danışmanı David Jack, "Ayrıca, yarattığınız stres küçükse ve tutarlılık konusunda sıkıntı yaşıyorsanız, gelişim süreciniz de sekteye uğrayacaktır" diyor. Güzel haber şu ki, problemin antrenman programınızda olması kolay anlaşılır bir şeydir. Zira vücudunuz, size tempoyu düşürmeniz ve değişiklikler yapmanız gerektiğini haber verecektir.

1 ESKİ TUTKUNUZ KALMADIYSA

Öncelikle gerçekle yüzleşmeniz gerekiyor: Aynı günlerde salona gidiyor, aynı rutini uyguluyor, hareketleri aynı sıralamayla ve ağırlıkla yapıyorsanız, vücudunuz ve zihniniz bundan sıkılacaktır. Antrenmanlara karşı yaşanan ilgi kaybı, insanların egzersiz programlarını bırakma nedenlerinin belki de en büyüğü olduğundan, en kısa sürede sizi yeniden heyecanlandıracak hamleler yapmalısınız. Üstelik bu sadece yeni egzersizleri denemeniz gerektiği anlamına gelmiyor. Jack'e göre, daha önce yapmadığınız bir sporu deneyebilir ya da spinning ve bootcamp gibi sizi ağırlık odasından uzaklaştıracak stüdyo derslerine katılabilirsiniz.

Antrenör Tony Gentilcore, "Bir insan antrenman programından sıkılıysa, muhtemelen herhangi bir amaca ya da teşvik edici unsura sahip değildir" diyor. Kendinize performans bazlı bir hedef koymanızı tavsiye eden Gentilcore, "Örneğin, dağ bisikleti sürebilmek için alt vücut kuvvetinizi artırmayı hedefleyebilirsiniz. Bu sayede antrenmanlarınızın bir amacı olur ve sıkıcılıktan sıyrılabilirsiniz" diye ekliyor.

2 SÜREKLİ AĞRINIZ VARSA

Antrenmandan sonra, belirli bir kas grubunuzda basit ağrının ötesinde bir acı oluşuyorsa, bir şeyler yolunda gitmiyor demektir.

Acı belirli bir hareketi yaparken ortaya çıkıyorsa, Jack'e göre, pattern overload adı verilen sakatlığın (tek bir hareket kalıbı içerisinde sürekli olarak aynı şeyi tekrar etmekten meydana gelen yumuşak doku sakatlığı) eşi-

ğine ulaşmış olabilirsiniz. Overhead shoulder press ya da bench press yaparken omuz kaslarınızın ön tarafında acı hissetmeniz bu sakatlığa bir örnek olabilir.

Gentilcore, "Bir kişi, ister CrossFit ister koşu ister powerlift isterse de vücut geliştirme yapıyor olsun, sürekli olarak sakatlanıyorsa sorun antrenmanların şiddetindedir" diyor. Bu da sıklıkla belirli bir alanı çalıştırdığınız ya da çok fazla tekrar yaptığınız anlamına geliyor. Vücudunuza kaldırabileceğinden fazla yük yüklüyor veya haftalık antrenman yoğunluğunuzda ani oynamalar yapıyorsanız, sakatlanma ihtimalinizi artırırsınız.

3 PROGRAM SİZE GÜÇ VERECEĞİ YERDE SİZİ TÜKETİYORSA

Antrenmanlarınızın sizi bitap düşürmek yerine, size enerji vermesi gerekiyor.

Jack, "İyi antrenmandan anladığınız, spor salonunu her defasında emekleyerek terk etmekse, bir şeyleri değiştirmenin zamanı gelmiş demektir" diyor. Ona göre, haftada bir ya da iki antrenmanınızın sonunda harika hissetmeli, daha fazla yapabileceğinizi bilmeli ama yapmamalısınız.

Aynı görüşteki Gentilcore da, çok az kişinin spor salonundan tazelenmiş ve daha fazlasını ister şekilde ayrıldığını belirtiyor. Gentilcore, "Tekrarlarla boğuşmak önemlidir fakat bu durum sürekli hale gelirse programınıza bağlı kalma ihtimaliniz azalır. Üstelik toparlanma sürecinizi de etkiler" diyor. Ayrıca işin zihinsel yıpranma tarafını da unutmamak gerek.

Antrenmanların sonunda sürekli olarak yorgun düşmek sürantre belirtisi de olabilir ve bu bile antrenman programınızı değiştirmeniz için tek başına yeterli bir sebeptir.

Jack, "Haftada dört ya da daha fazla antrenman yapıyorsanız ve son üç dört ayda, bir hafta bile tempoyu düşürmediyseniz, dinlenmeye ihtiyacınız olabilir" diyor. Kısacası bir hafta ara verin ya da vücudunuzun rahatlaması için en azından yükünü azaltacağınız bir antrenman haftası tasarlayın. Bu süreçte yüzme, yoga ve vücut ağırlığı antrenmanları yapabilirsiniz.

4 AYNADA HİÇBİR DEĞİŞİKLİK YOKSA

Spora hatırı sayılır bir vakit ayırmanıza karşın kendinizde herhangi bir değişiklik göremiyor musunuz? Bu gibi durumlarda kendinize "Hedeflerim ve beklentilerim gerçekçi mi?" diye sormanız gerektiğini söyleyen Jack, "Söz konusu fiziksel hedefler olduğunda bahisler her zaman yüksektir" diyor. Antrenmanlarınız kadar beslenme planınıza da sadık kalmalısınız.

Yine de kazanımlarınız sekteye mi uğruyor? Bu durum sıkı çalıştığınızı düşünüp çalışmadığınızda ya da bahsettiğimiz gibi gereğinden fazla çalışarak sürantre olmanız halinde de yaşanabilir.

Gentilcore'a göre bir diğer neden ise kas zayıflıklarınızı hedef almamanız. Bu konuyu biraz açalım. Örneğin, arka zincirinizin ya da vücudunuzun arka tarafının güçsüz olduğunu farz edelim. Kalça ya da hamstring kaslarınızı kuvvetlendirmeye yönelik çalışmalar yapmazsanız, deadlift gelişiminizi baltalarsınız. Kaldırdığınız ağırlıklarda ilerleme sağlayamamak da sonuç alamamanıza neden olur.

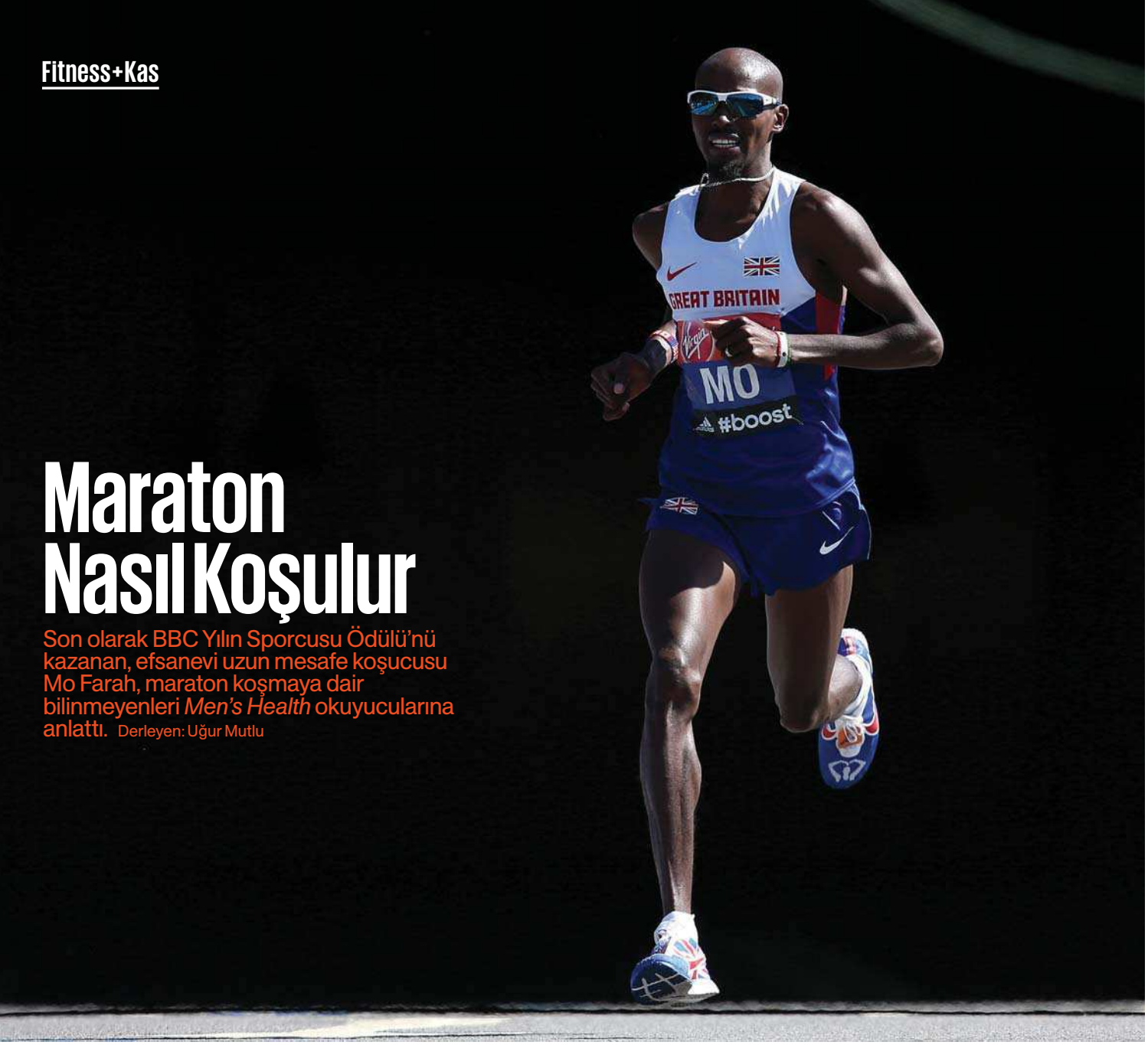
Bu tarz dengesizlikleri fark ettiğinizde, antrenman programınıza bu bölgeleri de kuvvetlendirecek egzersizler serpiştirin. Mesela vücudunuzun arka zinciri zayıfsa, glute ham raise, kettlebell swing, back extension, step-up ve hip dominant lunge gibi egzersizleri ya da deadlift varyasyonlarını yapabilirsiniz.

"Bir kişi ister CrossFit ister koşu ister powerlift isterse de vücut geliştirme yapıyor olsun, sürekli olarak sakatlanıyorsa, sorun antrenmanların şiddetindedir."

5 KUVVETİNİZ AZALDIYSA

Hiçbir şey spor salonunda saatler harcamanıza rağmen kuvvet kaybetmek kadar kötü değildir. Antrenman günlüğünüzdeki ağırlıklarda düşüş göze çarpıyorsa (ölçülemeyen değerler de önemli), Gentilcore'a göre antrenman şiddetinizi incelikle elden geçirmelisiniz. Hepimiz antrenman programlarımıza yeni atraksiyonlar eklemeye, fakat buna karşılık hiçbir egzersizi tamamlamamaya meyilliyiz. "Ne kadar fazla, o kadar iyi" demek, nitelikten ziyade nicelik demektir.

Kuvvet kaybının, çok fazla egzersiz yapmanıza rağmen kendinize yeteri kadar toparlanma süresi tanımadığınızda da gerçekleşebileceğini söyleyen Gentilcore, "İnsanlar, söz konusu toparlanma olduğunda hangi takviyenin daha faydalı olacağını sorup duruyor. Bu gibi şeylere bir dünya para saçacağınıza, yatağınıza gidin ve güzel, derin bir uyku çekin" diyor.



Maraton Nasıl Koşulur

Son olarak BBC Yılın Sporcusu Ödülü'nü kazanan, efsanevi uzun mesafe koşucusu Mo Farah, maraton koşmaya dair bilinmeyenleri *Men's Health* okuyucularına anlattı. Derleyen: Uğur Mutlu

Mo Farah, Britanya atletizm tarihinin en başarılı atleti sayılabilir. 2012 yılında iki olimpiyat şampiyonluğu kazanan Farah, bu başarısını 2016 yılında da tekrar ederek adını spor tarihine altın harflerle yazdırdı. Hatta ünlü koşucunun Mobot pozu bile zamanın ruhuyla birlikte ölümsüzleşti.

Bunlar yetmezmiş gibi 50'ye 1 olarak görülen şansıyla 2017 yılının BBC Yılın Sporcusu Ödülü'nü kazanan Farah insanları bir kez daha şaşırtmayı başarsa da, kendisinin efsane olduğu gerçeği tartışılamaz. Farah, kendini adamış gerçek bir şampiyon.

Bizler de şampiyonla fitness, beslenme ve tabii ki koşu hakkında bir sohbet gerçekleştirdik. Pistteki o adam olmayı ve kendini motive ederek başarılara yelken açmayı bir de Farah'ın ağzından dinleyin. Söyleşiyi okuduktan sonra koşu ayakkabılarınızı giymek isteyeceğinize bahse gireriz.

***Men's Health:* Uzun mesafe koşmak fiziksel olduğu kadar zihinsel açıdan da zor. Yarışlarda koşarken odaklanmakta zorlandığın oluyor mu?**

Mo Farah: Elbette ki dikkatimin dağıldığı oluyor. Ancak geçen yıllarla birlikte, bu durumla başa çıkmayı ve konsantrasyon sağlamayı öğrendim. Hala koca bir çocuk gibiyim. Yarış esnasında, o an geldiğinde kendime "Nasıl kazanabilirim?", "Ne yapmam gerekiyor?" ve "Acaba tempom ne durumda?" gibi sorular soruyorum. Kendinizi olayın içinde tutmanız gerekiyor.

Zihninin bu olgunluğa erişmesi ne kadar sürdü?

Neler yapabildiğimi öğrenmem gerçek anlamda yıllar aldı. Beni en çok Kenya takımları zorladı. Sürekli onların yarışlarını ve nasıl koştuklarını izledim. Hep onlar kazanıyordu. Neden diye sordum kendime.

Kenyalı arkadaşlarla antrenman yapma şansım oldu ve benim için her şey değişti. Onlar için beslenmek, uyumak ve nefes almak bile antrenmandı ve bu insanlarla çalıştıktan sonra neye ihtiyacım olduğunu anladım. Kendi kendime "Demek ki böyle yaptıkları için kazanıyorlar. Artık ben de kazanacağım" dediğimi hatırlıyorum.

Aile ve arkadaş desteği bir koşucu için çok önemlidir. Seninse tüm Britanya arkanda. Bu durum senin üzerinde herhangi bir baskı oluşturuyor mu?

Londra'da yaşadığım baskıyı unutamıyorum. Zaten bir daha böyle bir baskı yaşayacağımı da zannetmiyorum. Ancak bu baskıyı olumlu ya da olumsuz yönde kullanmak da yine sizin elinizde. Ben kendime "Bu insanlar senin için burada. Senin adını bağırıyorlar" dedim ve

çizgiyi geçebileceğim ekstra enerjiyi kendime böyle sağladım.

Biraz da beslenme hakkında konuşalım. Büyük yarışlara hazırlanırken nasıl besleniyorsun?
Yediğiniz her şeyin bir geri dönüşü vardır. Tıpkı arabalar gibi sizin de doğru yakıta ihtiyacınız var. İyi beslenmek ve su tüketimini ihmal etmemek çok önemli. Daha fazla enerji için büyük bir yarıştan üç gün önce karbonhidrat tüketiminizi artırın.

Antrenmanlarında sıra dışı şeyler yapıyor musun?
Birçok insan uzun mesafe koşucusu olduğum için sürekli olarak kilometreleri kat ettiğimi düşünüyor. Fakat ben de spor salonuna giderek ağırlık ve merkez bölge antrenmanları yapıyorum. Bazen de su altında koşu bandına biniyorum. Bacaklarınızın tükendiğini hissettiğiniz anda 8-10 km daha koşabilirsiniz. Fakat etkili bir şekilde masaj ya da esneme egzersizleri yaparak vücudunuza dikkat etmelisiniz.

Bu noktada da toparlanma süreciyle ilgili bir soru sormamız gerekiyor. Uzun mesafeleri aştıktan sonra nasıl bu kadar dinç kalıyorsun?
Toparlanma süreci çok kritik bir süreç. Yeteri kadar iyi toparlanmazsanız, iyi performans gösteremezsiniz. Dinlenmeli, mümkün olduğunca öğlen uykusu almalı, esneme egzersizi ve masaj yapmalısınız. Kaslarınız ne kadar gerilirse, her şey o kadar zorlaşır. Esneme egzersizlerine sadece beş dakika ayırmanın bile bir sonraki günkü performansınız üzerinde büyük etkileri vardır.

Bu yıl ilk maratonunu koşacak okuyucularımıza verebileceğin tavsiyeler neler?
Acele etmeyin ve antrenman programınızı aşamalı olarak yoğunlaştırın. Her gün yeterli miktarda su içmek, kaslarınızın toparlanması açısından kilit rol oynar. Üçüncüsü tavsiyem ise esneme egzersizlerini güzel bir biçimde yapmanız.

Londra Olimpiyatları'nın mirasından yeteri kadar faydalanabildiğini düşünüyor musun?
Bana kalırsa miras her zaman orada olacak. Arkamızda müthiş bir miras bıraktık ve bunu bütün bir ulus olarak başardık. Bu durum tüm ülkenin tek çatı altında toplanarak aynı hissi yaşaması gibidir. Özellikle tüm oyunları kazandığımız Super Saturday inanılmazdı.

Geriye baktığında bunun en büyük başarın olduğunu düşünüyor musun?
Bunu asla unutmayacağım. Hatırası hem sizlerle hem de benimle yaşıyor.

Kusursuz 6-Pack Planı

Merkez bölgenizdeki yağlardan kurtulmak ve karın kaslarınızı ortaya çıkarmak istiyorsanız, tek yapmanız gereken şey doğru yöntemi uygulamak. Derleyen: Uğur Mutlu

Söz konusu karın kasları olduğu zaman fitness endüstrisi vakit kaybetmeden taarruza geçer. Örneğin karın kaslarınızı ortaya çıkarmak istiyorsanız, iki seçeneğiniz vardır:

1. KOLAY YÖNTEM

Bu yöntemi "5 dakikada karın kasları!" adıyla da bilirsiniz. Ne yazık ki böyle bir şey mümkün değil.

2. ZOR AMA İŞE YARAYAN YÖNTEM

60-90 dakikalık antrenman süreleriyle haftada 6 gün çalıştığınızı düşünün. Bunu gerçekleştirebileceğiniz vaktiniz ve enerjiniz varsa, sizi tebrik ediyoruz. Ancak çoğu insan bu tarz bir rejimin gerektirdiklerine sahip değildir ve de bunun için suçlanamazlar.

Biz de bu nedenle çok sayıda insan için işe yarayabilecek bir karın kası programı olup olmadığını araştırdık. Cevabı bulmak için *Men's Health*'in kilo verme programı olan 24-Hour Abs'in yaratıcısı antrenör Mike Wunsch ve antrenör Craig Rasmussen'e danıştık. Eski yöntemleri bir kenara bırakmanız gerektiğini söyleyen ikili, kendi müşterilerine de 21'inci yüzyılın metodlarıyla yaklaşıyor. Karın kaslarınızı ortaya çıkarmak istiyorsanız, okumaya devam edin.

KİLO VERMEK İÇİN KARIN ÇALIŞMAYIN

Şu anda 2002 yılında olsaydık, sizlere Virginia Üniversitesi bilim insanlarının yaptığı araştırmalara göre, 450 gram yağ yakabilmek için 250 bin mekik çekilmesi gerektiğini aktarırdık. Bilim insanları bu araştırmaları yaparak bize iyilik etseler de, geçen yılların ardından işlerin biraz değiştiğini söyleyebiliriz.

Sadece karın egzersizleri yaparak kilo vermeye çalışan insanların çokluğuna şaşırdığını söyleyen Rasmussen, "Karın kaslarını ortaya çıkarmak için en verimsiz yol muhtemelen budur" diyor.

HER BİR KASI ÇALIŞTIR

Rasmussen, "Yağlarınızı en iyi yakan şey kaslarınızdır" diyor. Antrenmanlarda kalori yakmanızın sebebi kaslarınızın kasılmak için enerjiye ihtiyaç duymasıdır. Ancak koşu ve bisikletin aksine direnç antrenmanları yaptığınız zaman kas liflerinize büyük oranda zarar verirsiniz. Fakat bu zarar, fark etmeseniz de sizin yararınızadır.

Kaslarınızın antrenman esnasında hasar gören lifleri onarmak ve geliştirmek için enerji harcadığını söyleyen Rasmussen, "Tek bir tüm vücut antrenmanı bile metabolizmanızın 2 gün boyunca daha hızlı çalışmasını sağlayabilir" diyor.

Bu nedenle, vücudunuzun hiçbir santimetrekaresini ihmal etmeyin. Özellikle birçok erkeğin savsakladığı ya da haftada sadece bir kez yaptığı bacak antrenmanları, bu konuda ayrı bir öneme sahiptir.

Tipik bir örnek vermek gerekirse, Syracuse Üniversitesi araştırmacıları, insanların alt vücut çalıştıkları günden sonra, üst vücut çalıştıkları günden sonraki güne oranla daha fazla kalori yaktığını saptadı.

Bunun nedeni ise çok basit: Vücudunuzun alt yarısında, üst yarısından daha fazla kas var. Neticede meşgul bir insanın yapması gereken en iyi şeyin günaşırı bir biçimde tüm vücudunu çalıştırmak olduğunu söyleyen Rasmussen, "Bu sayede haftada 3-4 gün antrenman yapsanız dahi metabolizmanızın tüm hafta boyunca hızlı çalışmasını sağlayabilirsiniz" diyor.

ANTRENMANA MEKİKLE BAŞLAMAYIN

Onlarca mekik çekmenize rağmen güçsüz bir merkez bölgeye sahip olabileceğinizi söyleyen Wunsch, "Bu sorunla hep karşılaşıyoruz" diyor.

Bunun nedeni, klasik mekik ve crunch egzersizlerinin, omurganızın alt bölümünün bükülmesini sağlayan kasları çalıştırmasıdır. Gerçek merkez bölge egzersizleri ise omurganızın bükülmesini engelleyen kasları çalıştıran hareketlerdir. Bu çalışmalar ayrıca alt vücudu-

nuzdan üst vücudunuza ya da üst vücudunuzdan alt vücudunuza güç aktarmanızı da kolaylaştırır (örneğin, golf oynadığınızda).

Merkez bölge egzersizleri mekik hareketiyle aynı kasları çalıştırsa da, ekstra olarak kalça ve bel kaslarınızı da etkiler. En iyi merkez bölge egzersizleri, omurganızı sabit ve doğal konumunda tutan egzersizlerdir. Bir dakikadan fazla sabit kaldığınız plank egzersizlerinin yanı sıra side plank, mountain climber ve şınav gibi hareketler de merkez bölgenizin etkili bir biçimde çalışmasını sağlar.

MERKEZ BÖLGE ÇALIŞMALARIYLA BAŞLAYIN

Karın egzersizlerini antrenmanların sonunda yapmak yerine başında yapanların çok daha iyi sonuçlar aldığını belirten Wunsch, "Bunun nedeni, merkez bölge çalışmalarını kaslarınız tazeyken yapmanın daha hızlı kuvvet kazanımı sağlamasıdır" şeklinde konuşuyor.

Wunsch'a göre ortalama bir erkek için bu çok önemli. Zira güçsüz bir merkez bölge neredeyse tüm egzersizleri sınırlandırıyor.

Zayıf bir merkez bölgenin, birçok erkeği squat ve deadlift gibi egzersizlerde daha fazla ağırlık kaldırma konusunda engellediğini ifade eden Wunsch, "İlk etapta merkez bölgenizi kuvvetlendirmeyi hedeflerseniz, daha büyük ağırlıklar kaldırabilirsiniz. Bu da daha fazla kasınızın çalışması ve daha fazla kalori yakmanız anlamına gelir. Önemli olan uzun vadede başarılı olmaktır" diyor.

KARIN ANTRENMANLARINIZ SAATLERCE SÜRMESİN

5 dakikalık bir antrenman karın kaslarınızı ortaya çıkarmak için yeteri kadar uzun olmasa da, gerçek bir merkez bölge antrenmanı yapabilmek adına doğru süreyi bulmanız gerekiyor.

Maksimum verim için bir ya da iki merkez bölge egzersizini 2-4 set şeklinde yapmanız gerektiğini söyleyen Rasmussen, "Amaç sizi yormak değil, daha kuvvetli yapmak" diyor.

Ağırlık çalışmasından önce yapılan 5 dakikalık merkez bölge egzersizlerinin başka faydaları da olduğunu belirten Rasmussen, "Bu çalışmalar merkez bölge kaslarınızı harekete geçirerek diğer egzersizleri daha etkili bir biçimde yapmanızı sağlar" diyor.

PLANK'TE USTALAŞ

Dergimizin hangi sayısını elinize alırsanız alın, içine baktığınızda illa ki bir plank varyasyonuyla karşılaşırsınız. Plank egzersizlerinde klasik şınav pozisyonu alıp ağırlığınızı elleriniz yerine ön kollarınızla desteklediğiniz için, bu hareket size sıkıcı ya da kolay gözükebilir.

Wunsch, "Plank sadece yanlış yapıldığında ya da hareketi nasıl zorlaştıracağınızı bilmediğinizde kolay bir egzersizdir" diyor. Plank egzersizinin merkez bölgenizi katı tutmayı öğrettiği için önemli bir hareket olduğunu söyleyen Wunsch, "Bu da her egzersiz için ihtiyacınız olan bir yetenektir" diyor.

Plank egzersizinde uzmanlaşmak için bu adımları izleyin: Plank pozisyonu alarak arkadaşınızdan sırtınızın üzerine bir süpürge sopası yerleştirmesini isteyin. Sopanın başınıza, sırtınızın üst bölümüne ve kalçanıza temas etmesini sağlayın. Omurganızın doğru formu budur. Sopa bu üç noktaya temas etmiyorsa yanlışınızı düzeltin. İhtiyacınız olan pozisyon sopanın üç noktaya da temas ettiği pozisyondur.

KOŞU BANDINDA VAKİT KAYBETME

Antrenmana ayırdığınız süre 30-40 dakikayla kısıtlıysa her bir saniyenin önemli olduğunu söyleyen Rasmussen, "Böyle durumlarda üyelerimizi asla koşturmuyoruz" diyor.

Rasmussen'in görüşüne göre, direnç antrenmanlarıyla daha fazla yağ yakabilirsiniz. Nasıl mı? İlk olarak koşunun ağırlık kaldırmaktan daha fazla kalori yaktırdığı yanılgısından kurtulmanız gerekiyor.

Southern Maine Üniversitesi tarafından yapılan bir araştırmaya göre, tek bir set ağırlık çalıştığınızda, aynı süre içerisinde 3,7 km hızla koşmakla aynı miktarda kalori yakıyorsunuz. Yani ağırlık kaldırdığınız her saniyede vücudunuz yüksek oranda enerji harcıyor.

Ağırlık antrenmanları metabolizmanızın da hızlanmasını sağlar. Direnç antrenmanlarının metabolizmanız üzerinde uzun mesafe koşularından daha fazla etkisi olduğunu belirten Rasmussen, "Ayrıca bu çalışmalarla, vücudunuz kuvvet kazanmak ve yağsız kas dokuları inşa etmek için uyarılmış olur" diyor.

Dahası var: North Dakota Üniversitesi tarafından yapılan bir araştırmaya göre, tam hareket açıklığıyla ağırlık antrenmanları yapmak, esnekliğinizi en az stretching egzersizleri kadar artırabiliyor.

HAREKET ETMEYE DEVAM ET

Wunsch, "Hedefimiz, üyelerimizin mevcut vakti içerisinde onlara mümkün olduğunca fazla fiziksel iş yükü yüklemek" diyor. Bu amaç doğrultusunda Wunsch ve Rasmussen, sık sık süpersetlere ve istasyon çalışmalarına başvurarak zamanı en verimli şekilde kullanıyor. Bu zaman tasarrufunu kavrayabilmek için ilk önce bazı terimleri bilmelisiniz.

DÜZ SETLER: Vücut geliştirmedeki geleneksel yaklaşım olan düz setler, bir egzersizdeki tüm setleri tamamladıktan sonra bir sonraki harekete geçmeniz anlamına gelir.

DEĞİŞMELİ SETLER: Her bir setin sonunda hareketi değiştirdiğiniz bu setler vücudunuzun iki farklı şekilde çalışmasını sağlar. Örneğin, ilk üst vücut egzersiziniz (bench press ya da şınav gibi) vücudunuzun ön tarafındaki kasları çalıştırırken, alt vücut egzersiziniz (deadlift vb.) vücudunuzun arka tarafındaki kasları etkiler.

Bu yöntemle iki farklı kas grubunu tek egzersizde çalıştırırken, kas gruplarınızın tamamen toparlanması için 2-3 dakika beklemeniz gerekmez. Tek bir kas grubunun üzerine çok fazla yüklenmeden çalışabilirsiniz. Yani dinlenme sürenizi yarı yarıya kısaltabilir ya da tamamen ortadan kaldırabilirsiniz.

İSTASYON ÇALIŞMALARI: Değişmeli setlere benzeyen istasyon çalışmalarının bu setlerden tek farkı, üç ya da daha fazla egzersizle yapılmasıdır. Her bir turun sonunda dinlenebilir ya da sadece son egzersizde dinlenirsiniz.

Bu tekniklerin ne gibi faydaları var derseniz: 2011 yılında İspanya'da yapılan bir araştırmaya göre, istasyon çalışmaları yapan erkekler, düz setleri tercih eden erkeklere oranla yüzde 42 oranında daha kısa antrenmanlar yapmalarına karşın, aynı kazanımları sağlıyor. Fakat bu araştırma, antrenmanınızı daha çabuk bitirip hemen duşa girmeniz gerektiği anlamına gelmiyor. İstasyon çalışmalarının ve değişmeli setlerin amacının aynı süre içerisinde daha fazla set yapabilmek olduğunu unutmayın.

Zayıflamanızı Sağlayan 10 Beslenme Tüyosu

Sağlıklı beslenme gurusu Carolyn Brown'un kurallarını takip edin ve kiloların nasıl eriyip gittiğini izleyin. Derleyen: Derya Kuş Yavuz

Ruh ve beden sağlığınız ile kilonuz söz konusu olduğunda, sayıların ne kadar önemli olduğu bilmek için beslenme uzmanı olmanıza gerek yok. Ben tartının abartılmış bir ölçüm yöntemi olduğunu düşünüyorum. Buna karşılık bazı danışanlarımın kendilerine katı hedefler koyarak amaçlarına ulaşabildiklerini gördüm. New York'ta bulunan ve müşterilere özel beslenme planları hazırladığım Foodtrainers şirketindeki tecrübem sayesinde, erkeklerin ölçüleri ve rakamları sevdiğini biliyorum. Sınırları bir miktar zorlamak ve kendinle yarışmak çok da zor olmasa gerek, değil mi?

Genel olarak beslenme programlarının tamamen kişiselleştirilmesinden yanayım. Ancak burada birçok erkekte işe yarayacak birkaç sır paylaşacağım. Bunlar haftalık veya günlük belli rakamsal limitlerden oluşuyor. Hepsi de sağlıklı beslenmenin temel kurallarından.

1 GÜNDE 10 BARDAK SU

Vücudunuzun hidrasyonunu sağlamak enerjiniz, modunuz ve kilonuz için yapabileceğiniz en basit ve etkili şeylerden biri olur. Ben günde 10 bardak su içmenizi öneriyorum, ama eğer daha kişisel bir sayı istiyorsanız, kilonuzu 30'a bölün. Çıkan sayı "ons" cinsinden günde ne kadar su içmeniz gerektiğini söyler. Bu sayıyı litreye çevirin (1 ons=0,029 lt). Kaba bir hesapla, 90 kiloluk bir adamın günde 3 lt su içmesi gerekir.

İnsanlar çoğu zaman yememe meselesine çok fazla odaklanıyor. Bunun yerine, sebze gibi belli başlı besinlerden daha çok yemeye odaklanın.

2 HAFTADA EN FAZLA 9 ALKOLLÜ İÇECEK

Arkadaş buluşmaları, kutlamalar veya akşam yemeği eşlikçisi de dâhil, tüm içki tüketiminizi haftalık tek haneli rakamlarda tutmaya çalışın. Eğer bu rakam sizin için hiç gerçekçi değilse, kendinize daha gerçekçi bir alt limit belirleyip ona sadık kalmayı hedefleyin. Haftada 9 alkollü içecekten fazlasını içiyorsanız, alkol ile fazladan yaklaşık 1000 kalori alıyorsunuz demektir. Alkolün yemek seçimlerinize, atıştırmalık tüketiminize ve egzersiz sıklığınıza etkisinden bahsetmiyorum bile.

3 GECELERİ YEDİ SAAT UYKU

Uyku iştahınız üzerinde etkilidir. Penn State araştırmasına göre, açlık hormonu uykusuz geçen bir gecenin ertesinde daha çok çalışıyor. Eğer her şeyi doğru yaptığınızı düşünüyor, ama sonucunu tartıda göremiyor veya akşamüstü acıkmalarına engel olamıyorsanız, en azından bir hafta uyku alışkanlıklarınız ve uyku kaliteniz üzerine yoğunlaşın. Ortada farkında olmadığınız bir sorun olup olmadığını öğrenme ve uykunuzun sağlığınız üzerindeki etkisini gözlemleme şansı elde edersiniz. National Sleep Foundation, gecede en az yedi saat uyumanın ideal olduğunu söylüyor.

4 GÜNDE ÜÇ DEFA 170 G PROTEİN

Makro besin öğesi ihtiyacı kişiden kişiye değişmekle birlikte, genellikle protein ağırlıklı bir kahvaltı (yumurta, yoğurt) ve öğle yemeği (balık, tavuk, hindi, dana eti) gün boyu dengeli bir enerji sağlamak ve atıştırma isteğini gemlemek için en iyi yoldur. Akşam yemeği için de tabağınızı yeterli miktarda proteinle doldurmanızı tavsiye ederim.

5 HAFTADA BEŞ KEZ ANTRENMAN

Elit bir sporcu olmadığınız sürece, yaptığınız egzersizler kötü veya kalorili beslenme planınızı eritmeye yetmez ama nihayetinde egzersiz hem vücudunuz hem de beyniniz için çok önemlidir. Sportif geçmişiniz ve performansınız antrenmanlarınızın türünü ve yoğunluğunu belirlemekle beraber, haftada beş kez hareketli bir aktiviteye girmeye gayret edin. Hedeflerinize göre haftada 2 ila 3 kardiyo antrenmanının yanı sıra 2 ila 3 ağırlık antrenmanı yapmanız faydanıza olur.

6 HAFTADA DÖRT ÖĞÜN BALIK YE

Gettysburg College araştırmasına göre, omega 3 vücudunuzun yağ dengesi için faydalı olabilir. Vücudunuz kendi sentezleyemediği için dışarıdan almak zorunda olduğunuz omega 3'ü, olabildiğince çok kaynaktan edinmeye çalışın. Haftada en az dört porsiyon tüketmenizi tavsiye ederim.

7 ÖĞÜNLERLE ATIŞTIRMALIKLAR ARASINA ÜÇ SAAT KOY

Ne zaman yediğiniz, en az ne yediğiniz kadar önemlidir. Metabolizmanızı ve iradenizi buna alıştırın; kandaki ani şeker yükselişi ve düşüşü sonucu abur cuburları sakladığınız çekmeceye saldırmamak için atıştırmalıklarla öğünler arasına 3-4 saat koyun.

8 GÜNDE İKİ PORSİYON KATI SEBZE TÜKET

Sıklıkla insanların zayıflamak için başladıkları diyetlere gerçek anlamda adapte olamadıklarını görüyorum. Çünkü insanlar çoğu zaman yememe meselesine çok fazla odaklanıyorlar. Bunun yerine sebze gibi belli başlı besinlerden daha çok yemeye çalışmanızı öneririm. Çiğ, buharda pişmiş, sotelenmiş, fırınlanmış, ızgarada pişirilmiş veya çorbada ya da salatada olmak üzere günde iki defa, en azından iki küçük kâse sebze tüketin.

9 HER ÖĞÜNE BİR SAĞLIKLI YAĞ EKLE

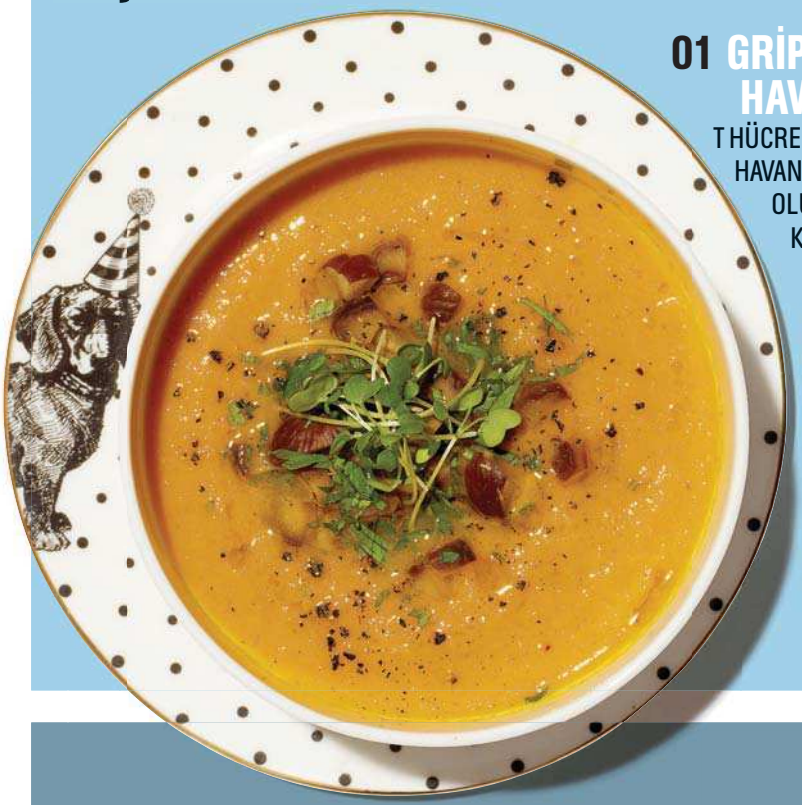
Faydalı yağlar zayıflamanıza, tok hissetmenize, cilt, saç ve tırnak sağlığınızı korumaya yardım eder. Yani yağsız veya az yağlı -bu, daha çok işlemden geçtikleri anlamına gelir- gıdalardan uzak durun. Öğünlerinize zeytinyağı, avokado, kuruyemiş veya tohumlardan elde edilen sağlıklı yağlardan ilave edin.

10 YAPAY TATLANDIRICI VE GAZLI İÇECEKLERE VEDA ET

Durum yeterince açık! Canım kahveye, yoğurda veya smoothie'ye şeker ilave etmek istediğinde şu küçük numarayı kullanıyorum: Şeker yerine bir tutam tarçın ekliyorum.

İÇİNİZİ ISITACAK 4 KIŞ TARİFİ

Kış mevsimi, mercimek çorbası ve yağlı et yemeklerinin hüküm sürdüğü bir mevsimdir. Ancak hem sağlıklı hem de sizi ısıtacak bu tariflere bir şans vermenizi öneririz.



01 GRİPLE SAVAŞAN HAVUÇ ÇORBASI

T HÜCRELERİNİZ KIŞIN SOĞUK HAVANIN SALDIRISI ALTINDA OLUR. VİTAMİN DOLU BU KIŞ ÇORBASIYLA GRİBİ UZAKTA TUTUN.

245 KALORİ
1g YAĞ
5g PROTEİN
57g KARB.

MALZEMELER
4 KİŞİLİK
500 G HAVUÇ, FIRINLANMIŞ
1 PIRASA, DOĞRANMIŞ
1 SOĞAN, DOĞRANMIŞ
2 ÇAY KAŞIĞI BAL
50 G KESTANE, PİŞMİŞ
1 L SEBZE SUYU
1 YEMEK KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI

HAZIRLANIŞI
1/ Bir sos tenceresini orta ateşe koyun. Pırasa ve soğanları zeytinyağıyla hafifçe kavurun. Ardından antibakteriyel bal ve kestaneyi ilave edin.
2/ Önceden fırında pişirdiğiniz havuç ve sebze suyunu ekleyin. Bağışıklığı destekleyen A ve C vitamini ile potasyum, kendinizi yeniden zinde hissetmenizi sağlayacak. Karışımı kaynama noktasına getirin, beş ila sekiz dakika kadar pişirin.
3/ El blender'ı kullanarak malzemeleri ezip çorba kıvamına getirin. Üzerini doğranmış maydanoz yapraklarıyla süsleyerek servis edin.
Tarif, Café Murano'nun şefi Samantha Williams'a aittir.

02 ENERJİ DOLU PATATESLİ İSPANYOL OMLETİ

BU LEZZETLİ VE PRATİK TARİF, SİZİ KOLTUKTA PİNEKLEMEKTEN KURTARACAK OLAN KARBONHİDRAT VE PROTEİN ORANINA SAHİP.

286 KALORİ
10,5g YAĞ
10,5g PROTEİN
37g KARB.

MALZEMELER
2 KİŞİLİK
500 G PATATES, FIRINLANMIŞ
2 DİŞ SARIMSAK, DOĞRANMIŞ
2 SOĞAN, DOĞRANMIŞ
4 YUMURTA, ÇIRPILMIŞ
1 YEMEK KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI

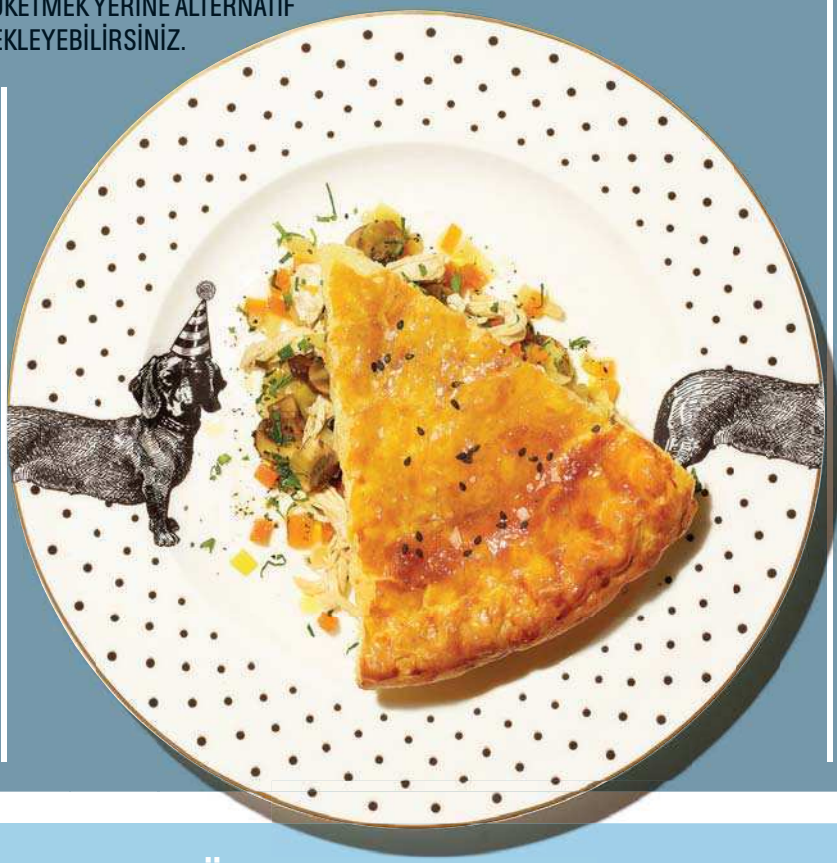
HAZIRLANIŞI
1/ Soğanları bir tavada 10 dk soteleyin, ardından sarımsakları ekleyip 2 dk daha soteleyin. Kanda yavaş çözünen bir enerji elde etmek için patatesleri de ilave edip, yumurtalarla karıştırmadan önce soğumaya bırakın. Karışımı dolapta bir gece bekletmek, nişasta seviyesini artırarak karışımın kalorisini düşürür ve kan şekerinde ani artışa da yol açmaz.
2/ Yapışmaz bir tavada yağı ısıtın, patatesli karışımı yumurtalarla buluşturun ve tavaya alın. Sıcaklığı düşürün.
3/ 5 dk pişirin, geniş düz bir tabağı tavaya kapatıp ters çevirin ve kızarmış tarafı üste gelecek şekilde tavaya geri koyun. Egzersiz yapmadan önce en az bir saat sindirimi için bekleyin.
Tarif, Hubbard & Bell adlı restorana aittir.

03 YAĞSIZ HİNDİLİ TURTA

HİNDİYİ YILDA BİR KEZ TÜKETMEK YERİNE ALTERNATİF TARİFLERLE SOFRANIZA EKLEYEBİLİRSİNİZ.

MALZEMELER
4 KİŞİLİK
400 G HİNDİ
1 BÜYÜK HAVUÇ
2 SOĞAN, DOĞRANMIŞ
1 PIRASA, DOĞRANMIŞ
150 G MANTAR
2 YEMEK KAŞIĞI SOYA SOSU
1 PAKET MİLFÖY HAMURU
2 YUMURTA SARISI
2 YEMEK KAŞIĞI SUSAM VE ÇÖREK OTU

455 KALORİ
24g YAĞ
25g PROTEİN
34g KARB.



HAZIRLANIŞI
1/ Fırını 180 dereceye ayarlayın. Tüm et proteinleri arasında en yağsız olan hindiyi didikleyin ve baharatlayın. Bir tavada önce didiklenmiş hindiyi birkaç dakika kavurun, ardından havuç, soğan, pırasa, mantar ve birkaç damla soya sosunu da ekleyip beş dakika daha kavurun.
2/ Bir fırın kabını yağlı kâğıtla kaplayın. Hindi ve sebze karışımını kaba boşaltın, üzerini milföy hamuruyla kaplayın. Parmaklarınızla kenarlardan bastırarak hamurun kaba iyice yapışmasını sağlayın.
3/ Hamurun üzerine sürmek için yumurta sarılarını çırpın ve fırçayla hamurun her tarafına sürün. Üzerine metabolizmayı destekleyen, protein bakımından zengin susam ve çörek otunu serpiştirin. Turtayı fırına koyup 35 dakika pişirin. Üstü çıtır, içi besleyici bu yemeği dilimleyerek servis edin.
Tarif, Ginger Pig adlı restoran ve şarküteriye aittir.

04 KASLARI BESLEYEN BRÜKSEL LAHANALI SOTE

BU SEBZE SADECE HİNDİNİN GARNİTÜRÜ OLMAMALI. ONU KAHVALTI MENÜSÜNE EKLEYEREK AKŞAMDAN KALMANIN OLUMSUZ ETKİLERİNİ YOK EDİN.

MALZEMELER
2 KİŞİLİK
200 G JAMBON
4 YEŞİL SOĞAN, DOĞRANMIŞ
1 DİŞ SARIMSAK, EZİLMİŞ
1 KIRMIZI ŞİLİ BİBERİ, DOĞRANMIŞ
1 TATLI PATATES, KÜP DOĞRANMIŞ VE 1 DK HAŞLANMIŞ
470 G BRÜKSEL LAHANASI, YAPRAKLARINA AYRILMIŞ VE PİŞMİŞ
6 YUMURTA

517 KALORİ
22g YAĞ
46g PROTEİN
26g KARB.

HAZIRLANIŞI
1/ Bir yumurta tavasını orta ateşe alın. Kas inşa etmeye yardımcı jambonları çıtır olana kadar pişirin. Ardından soğan, sarımsak ve biberi ekleyerek kavurmaya devam edin.
2/ Öncesinde hafif haşlanmış olan tatlı patatesleri ve diğer yapraklı sebzelere oranla protein bakımından daha zengin olan Brüksel lahanası yapraklarını da tavaya ilave ederek ısınmalarını sağlayın.
3/ Yumurta, akşamdan kalmanın olumsuz etkilerini hafifleten sistein bakımından çok zengindir. Pişirdiğiniz karışımda 6 boşluk açarak yumurtaları içlerine kırın. En son olarak ister 5 dk fırınlayın isterseniz de tavada pişirmeye devam edin.
Tarif, Café Murano'nun şefi Samantha Williams'a aittir.

BCAA: Gerçekten Kas Yapmaya Yardımcı mı?

Bulking dönemi takviyeleri hakkında bilmeniz gereken gerçekler. **Derleyen: Derya Kuş Yavuz**

"BCAA takviyesi kullanmıyor musun?" Spor salonunda - daha spesifik bir lokasyon verelim - ağırlık aletlerinin çevresinde bu cümleyi veya türevlerini duymuş olmalısınız. Belki de BCAA'ların ne olduğunu bile bilmeden BCAA takviyesi kullandınız. Hacim kazandırmaya yönelik bir takviyeyi kullanmadan evvel bilmeniz gereken birkaç temel bilgi aşağıda.

Nedir Bu Dallı Zincirli Amino Asitler?

BCAA "Dallı Zincirli Amino Asitler" anlamına gelir. Amino asitler, proteinleri oluşturan yapı taşlarıdır. Toplamda dokuz temel amino asit vardır, ama bunlardan sadece üç tanesi kas yapımında altın değerindedir: lösin, izolösin ve valin.

Bu üçü arasında kas inşasında en etkili olan lösindir. Güncel bir araştırma, lösinin gücünden maksimum faydalanmak için, bir öğünde 2 ila 3 g tüketmeyi ve bunu günde en az 3 defa yapmayı tavsiye ediyor. 2-3 g lösini 1 ölçü whey proteinden (bunun yüzde 25'i BCAA'lardan geliyor), 225 g süzme peynirden veya 85 g tavuk göğsünden elde edebilirsiniz. Aslına bakarsanız her hayvansal protein, ihtiyacınız olan lösin, izolösin ve valini içerir, ancak dozları iyi ayarlamak gerekiyor.

BCAA'lar Kas İnşa Etmeye Yarıyor mu?

McMaster Üniversitesi'nde protein üzerine araştırmalar yapan Dr. Stuart Phillips, "Eğer yeterli miktarda protein alıyorsanız, BCAA'lar sadece boşuna para harcamaktır" diyor.

Men's Health beslenme danışmanı Dr. Mike Roussell da Phillips ile hemfikir: "Tavuk, balık, kırmızı et ile kazein veya whey proteinli içecekler gibi protein kaynaklarında BCAA'ların zaten doğal olarak bulunduğunu bilmek önemli." Yani fit olmaya çalışan ortalama bir erkeğin antrenmandan sonraki protein shake'ine fazladan BCAA takviyesi eklemesine gerek yok. Dr. Roussell "Bu aşırı yükleme olur ve herhangi bir olumlu faydası olmaz" diyor.

Fazlası zarar vermez, ama gereğinden çok amino asit takviyesi daha yüksek miktarda kas inşa etmenize yardım etmez. Aslında *Amino Acids* adlı dergide (evet, bu isimle bir araştırma dergisi var) yer alan bir çalışma, anaerobik koşudan önce ve koşu sırasında alınan fazladan lösin takviyesinin egzersiz performansını geliştirmediğini buldu.

Öte yandan, *Journal of the International Society of Sports Nutrition* dergisinde yayımlanan bir araştırma ise, kalori limitli bir diyetle birlikte BCAA takviyesi alan kişilerin yağsız kas kütlelerini koruyabildiklerini buldu. Bu çalışmanın katılımcıları, düşük kalorili diyetleri süresince her öğünde tavsiye edilen 2 ila 3 g BCAA tüketmiyorlardı ama ne zaman BCAA takviyesi almaya başladılar, kas kütlelerini de korumayı başardılar. Ciddi şekilde kilo vermeye çalışırken kas kütlesini korumayı başarmak ise bir hayli zordur.

Nihai karar mı? Tümüyle BCAA takviyesi almanın mantıksız olduğu söylenemez. Eğer beslenme planınızda yeterince alamıyorsanız, takviye olarak almalısınız. Ancak besinlerden günde en az üç defa 2-3 g lösin alabiliyorsanız, takviyeye ihtiyacınız yok demektir.

Ünlülerin Diyetleri

Karbonhidratı bırakmaktan bir günü aç geçirmeye varana kadar, ünlülerin enteresan diyetlerinden birkaç örneği listeledik. Biraz mesafeli durmakta fayda var.

Derleyen: Derya Kuş Yavuz

The British Dietetic Association (BDA), ünlülerin uyguladığı ama uzmanların kötülediği diyetlerin bir listesini yayınladı. Bu gelip geçici beslenme trendlerinin -yanlarına yenileri de eklenerek- yeni yıla başlarken yeni kararlar alma eşiğinde olan ve değişim arayanları tuzağına düşürmesi pek olası. Tuzak diyoruz, zira bu diyetleri uzun bir yol veya sürdürülebilir bir beslenme modeli olarak görmek çok güç. BDA'nın en çok arananlar listesinin özeti aşağıda.

ÇİĞ BESLENME

Gwyneth Paltrow'un beslenme, sağlık ve wellness alanlarındaki terapik yaklaşımını ticarete döktüğü Goop markası başlı başına sorgulanmaya değerken, Paltrow insanları çiğ beslenmeye davet ediyor. Bu vegan beslenme modelinin katı bir kuralı var, o da 48 dereceden daha yüksek ısıya maruz kalan hiçbir şeyi yememek.

Bunu uygulamanın herhangi bir gerekçesi yok. Öyle ki birçok sebzeyi pişirmeden yemek mümkün bile değil (patatesi elma gibi yemeyi denedikten sonra tekrar konuşalım) veya bazılarının besin değeri ancak pişince ortaya çıkıyor (bir çalışmaya göre havuç haşlandığında çiğ hâline oranla daha yüksek antioksidan konsantrasyonu içeriyor). Vegan beslenme başlı başına sağlıklı beslenmeye eş tutulsa da yeterince protein aldığınızdan emin olmak için çok dikkatli bir plan uygulamalısınız. Vegan vücut geliştirme sporcularına sorun; beslenme planlarının sayısız Excel sayfası kapladığını öğreneceksiniz.

KATIE PRICE'IN BESLENME MODELİ

Price'ın, insanları gerçek yemekler yerine kendi markasını taşıyan shake'lerle beslenmeye teşvik ettiği bu diyete yer vererek listeyi çöplüğe çevirmiş olabiliriz. Ancak takviye konusu çok tartışmalı bir alan olduğundan yer veriyoruz.

BDA'nın iddiasına göre, öğün yerine shake içmenin zorluğu, sürdürülebilir bir kilo verme süreci için takviyelerin uzun vadeli kullanımının gerekliliğinden kaynaklanıyor. Yani bir noktada işlenmemiş gıda alınması gerekiyor. Eğer takviyeleri sonsuza kadar almayı planlıyorsanız, işlenmemiş yiyeceklerin içerdiği vitamin, mineral ve diğer faydaları kaçırırsınız. Mutlaka bir ünlünün yolundan gitmek mi istiyorsunuz? Hugh Jackman'ın beslenme yöntemini dikkate alın.

ALKALİ DİYET

Amerikan futbol takımı New England Patriots'un efsane oyun kurucusu Tom Brady ile süpermodel eşi Gisele Bündchen'ın uyguladığı alkali diyet, sebze ve meyve yiyerek vücudunuzdaki sıvıların asiditesini değiştirip bir denge sağlamaya dayanıyor.

Brady'nin beslenme planındaki gariplikler tam bir efsanedir (en bilindik olanı domates yememesi). Tabii sahadaki performansı daha da efsane. Brady'nin beslenme planını uygulaması için bir de kişisel şefi bulunuyor. NHS, herhangi bir besin grubunu beslenme programından çıkarmanın doğru olmadığını ve alkali diyetler üzerine hâlâ yeterince araştırma bulunmadığını belirtiyor.

KETOJENİK DİYET

Kim Kardashian'dan Kobe Bryant'a varana dek herkesin uyguladığı (en azından denediği) ketojenik diyet, düşük karbonhidratlı ve yüksek yağlı, orta düzey bir protein diyeti olarak tanımlanabilir. Rafine unla yapılan ekmek ve makarnayı sebze ve kuruyemişlerdeki karbonhidratla değiştirmeyi öngören bu beslenme modelinin mesajı basit: nişastadan uzak dur.

BDA, beslenme planınızdaki lif içeriğini dramatik bir seviyede düşürmenin sindirim problemlerine yol açacağını iddia ediyor. Ketojenik diyet zayıflamanıza yardım eder ama yo-yo etkisi göstermesi de çok yüksek ihtimaldir. Yani bıraktığınız anda kaybettiğiniz kiloları fazlasıyla alırsınız. Uzun vadede, sürdürülebilir bir beslenme planıyla kilo vermeyi hedefleyin.

Hafif Kahvaltıya Adios!

Sabah kahvaltılarınıza tat katmak için sabah antrenmanlarınıza da yakıt sağlayabilecek bir Meksika dalgası yaratın. Derleyen: Derya Kuş Yavuz

MEKSİKA USULÜ PATATESLİ ÇIRPILMIŞ YUMURTA

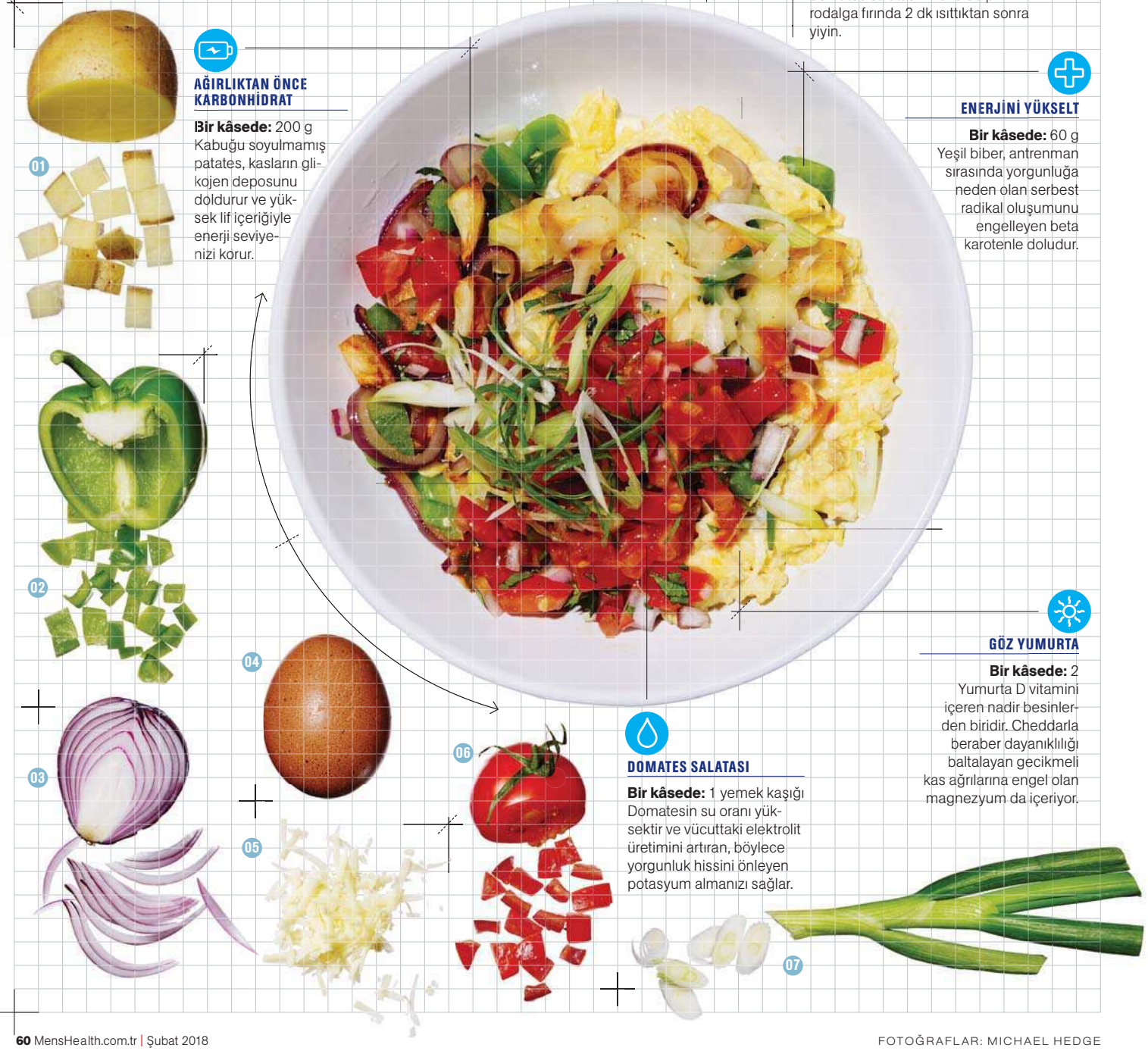
MALZEMELER

- 1 KG PATATES, KÜP HÂLİNDE DOĞRANMIŞ
- 2 YEŞİL BİBER, KÜP HÂLİNDE DOĞRANMIŞ
- 2 KIRMIZI SOĞAN, İRİCE DOĞRANMIŞ
- 10 YUMURTA
- 1 KG CHEDDAR PEYNİRİ, RENDELENMİŞ
- 5 YEMEK KAŞIĞI DOMATES SALATASI
- 5 YEŞİL SOĞAN, İNCE DOĞRANMIŞ

512 KALORİ
25g YAĞ
24g PROTEİN
45g CARB.

HAZIRLANIŞI

1. Fırını önden 200 dereceye ayarlayın. Bir fırın tepsisine yağlı kâğıt serip patates, yeşil biber ve kırmızı soğanları tepsiye yerleştirin. Tuz, karabiber ve bir miktar zeytinyağıyla tatlandırıp 20 dk pişirin.
2. Sebzeleri fırından çıkardıktan sonra yumurtaları geniş bir kâsede çırpın. Çırptığınız yumurtayı yapışmaz tavaya döküp orta ateşte pişirin.
3. Birleştirme vakti. Tüm hazırladıklarınızı beş ayrı kâseye eşit şekilde bölüştürün. Üçünü buzdolabına, ikisini buzluğa koyun. Yiyeceğiniz vakit cheddar peyniri, yeşil soğan ve domates salatasını ilave edip mikrodalga fırında 2 dk ısıttıktan sonra yiyin.



01

AĞIRLIKTAN ÖNCE KARBONHİDRAT

Bir kâsede: 200 g Kabuğu soyulmamış patates, kasların glikojen deposunu doldurur ve yüksek lif içeriğiyle enerji seviyenizi korur.

02

03

04

05

06

DOMATES SALATASI

Bir kâsede: 1 yemek kaşığı Domatesin su oranı yüksektir ve vücuttaki elektrolit üretimini artıran, böylece yorgunluk hissini önleyen potasyum almanızı sağlar.

ENERJİNİ YÜKSELT

Bir kâsede: 60 g Yeşil biber, antrenman sırasında yorgunluğa neden olan serbest radikal oluşumunu engelleyen beta karotenle doludur.

GÖZ YUMURTA

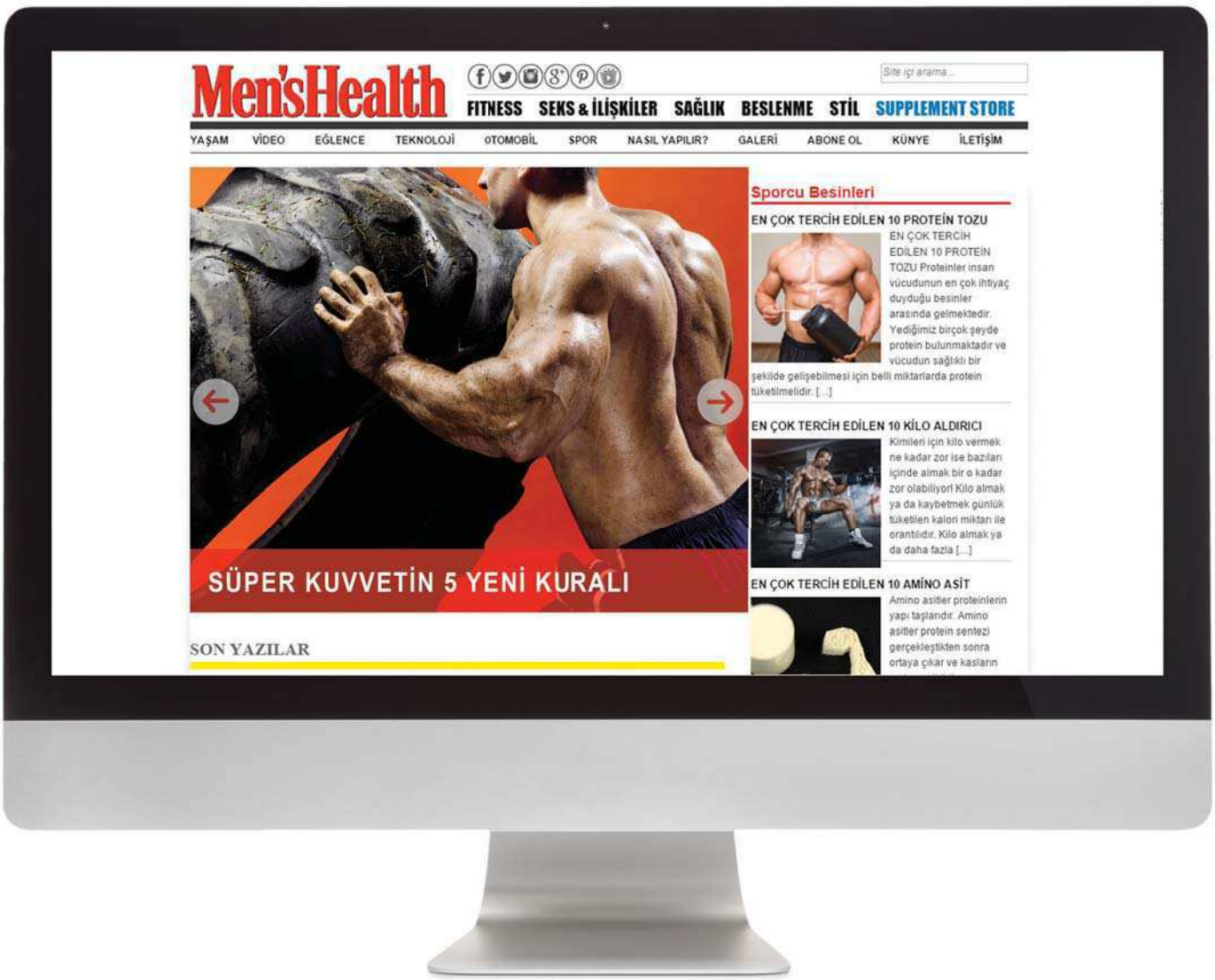
Bir kâsede: 2 Yumurta D vitamini içeren nadir besinlerden biridir. Cheddarla beraber dayanıklılığı baltalayan gecikmeli kas ağrılarına engel olan magnezyum da içeriyor.

07

FOTOĞRAFLAR: MICHAEL HEDGE

Men'sHealth

WWW.MENSHEALTH.COM.TR



facebook.com/MensHealthTurkiye twitter.com/MensHealth_TR instagram.com/menshealthtr

Seks+İlişkiler

14 ŞUBAT'IN KUSURSUZ BİR FİNALLE BİTMESİ İÇİN YAPMANIZ GEREKEN HAMLELERİ ÖĞRENİN.

SEVGİLİLER GÜNÜ BULUŞMASI NASIL OLMALI?

İster birkaç haftadır ister on yıldan fazladır birlikte olun, unutulmaz ve romantik bir akşam yemeği için bazı fikirlerimiz var.

Derleyen: Y. Buğra Levent

Sevgililer Günü'ne sayılı gün kaldı. Peki, hazır mısınız?

Çoğu erkek için, bu bilhassa stresli bir gün olacak. Özellikle de çıtayı yükselten (ya da düşüren, bu sizin 'mommy' pornoya nasıl baktığınıza bağlı) *Grinin Elli Tonu* filmiyle yarışmaya başladıklarından beri... Şimdiye kadar ona güzel bir şeyler aldınız, ama hâlâ çarşamba gecesi beraber ne yapacağınız konusu önem teşkil ediyor.

Mükemmel Sevgililer Günü buluşması olarak nitelendirilen şey, çiftlere ve ne zamandır birlikte olduğunuza göre büyük değişiklikler gösterebilir. Birkaç ay sonra işe yarayan plan, on yıldan fazlası için işe yaramayabilir. Belki bu yıl ilhamınızı kaybetmiş gibi hissediyorsunuz veya ürettiğiniz her fikir sıradan ya da hiçbir hayal gücü belirtisi göstermiyormuş gibi görünüyor. Rahatlayın, yardım etmek için buradayız. Önerilerini duymak için uzmanlara danıştık ve uzun süre flört edenlerle mutlu evlilikleri olan çiftlerin favori Sevgililer Günü buluşma anılarını öğrenmek için onlarla bir araya geldik.

Unutmayın, bunun dışında Sevgililer Günü için değişmez kurallar yok: Başkasının fikrini ödünç almak ayıp değil.

1 Ayın Altında

UZMAN ÖNERİLERİ: Rutgers Üniversitesi'nde araştırma görevlisi olan Dr. Helen Fisher, "Çok az ya da çok fazla özen göstermemek konusunda dikkatli olmalısınız, çünkü onunla ilgilenmediğinizi düşünebilir; çok hızlı ya da çok iddialı ilerlemek de bazı kadınları korkutabilir" diyor. "İşi akşam yemeğiyle basit tutmak gayet uygun olacaktır."

MÜKEMMEL BULUŞMA: Eski sevgilim biz tanıştıktan kısa bir süre sonra basit ama mükemmel bir buluşma planlamıştı. Karanlık ve romantik bir Fransız restoranı ve yemek sonrası içkileri için bir otelin lobi barını seçmişti. Hatta beni gece içme bahanesiyle kendi evine davet etmeyi bile önceden planlamıştı. İkimiz de sanatı seviyorduk; akşam yemeği boyunca bana sanat koleksiyonundan bahsettikten sonra onu görüp görmek istemediğimi sordu. Romantikti, bize birlikte daha çok zaman geçirme fırsatı verdi ve mükemmel bir centilmendi!

6 Ay

UZMAN ÖNERİLERİ: Üçüncü jenerasyon çöpçatan ve Bravo'daki The Millionaire Matchmaker belgesel serisinin yıldızı Patti Stanger, "Kadınların baştan çıkarılmaya ihtiyacı var" diyor. Onu fiks menülü bir akşam yemeği yerine, dağların arasında kırsal bir yere götürün ve beraber piknik yapın. Normalde yapmadığınız bir şeyi yaparak işleri bir adım ileri taşımalısınız. İkinizin de her zaman gitmediği bir yer seçin.

MÜKEMMEL BULUŞMA: Scott, "Kız arkadaşım hokeyi seviyordu bu yüzden buluşmamızda onu bir hokey maçına götürdüm" diyor. "Çocuklar gibi, pis hokey ve karnaval yemekleri yedik ve her zaman yapmak istediğini bildiğimden, Zamboni'ye (buz düzleştirici küçük araç) binmesi için önceden ödeme yaptım. Ayrıca maçı izlerken maskotun onunla tanışmasını da sağladım."

1 Yıl

UZMAN ÖNERİLERİ: Stanger, "İlişkiniz harika gidiyorsa ve aşıksanız, yüzük almak ve evlilik teklif etmek için iyi bir zaman" diyor. "Erkekler kadınların sonsuza dek onları bekleyeceklerini düşünmekten vazgeçmeli" diye de ekliyor.

Eğer evlilik teklif etmek bu yılki planlarınızda yoksa endişelenmeyin; neredeyse her plan iyi bir plandır.

VH1'deki *Couple's Theraphy*'de program yapan psikoterapist Jenn Mann, "Nasıl düzgün bir şekilde flört edeceğini ve kadınları etkileyeceğini bilen erkeklerin sayısında bir azalma var" diyor. "Mekâna karar veremiyorsanız, İtalyan, Japon ve Fransız restoranlarına rezervasyon yaptırın ve ona 'Bu üç yerde saat 20.00'da rezervasyonumuz var, birini seç, seni 19.30'da alacağım' deyin."

MÜKEMMEL BULUŞMA: Dina, "Erkek arkadaşım daha çok viski tercih ederdi ama ben tam bir şarap insanıydım" diyor. "Bunun üzerine hiç tartışmadık, ama o benimle şarap barlarına hiçbir zaman gelmeyeceğini söylüyordu. Bu yüzden, aşağı yukarı Sevgililer Günü'ndeki ilk yıldönümümüzde, beni henüz denemediğim lokal bir şarap barına tadım yapmaya götürdü. Bu her zaman yaptığımız bir şey olsaydı benim için o kadar büyük bir sürpriz olmazdı, ama şarap içme konusundaki istekliliğiyle ve gerçekten yapmak istediğim bir şeyi yaparak beni çok şaşırttı."

5 Yıl

UZMAN ÖNERİLERİ: Dr. Mann, "Uzun zamandır birlikte olan ve yeni şeyler denemek istediklerini düşünen bir çift için, *Grinin Elli Tonu* gecesi yapmak iyi bir fikir olacaktır" diyor. "Tabii eğer onun da istekli olduğundan eminseniz."

MÜKEMMEL BULUŞMA: Yeni ve farklı bir şey denemek her zaman zor olması gerektiği anlamına gelmiyor. Kim, "Akşam yemeği planlarından sıkılmıştım. Bu yüzden bunun yerine yemek dersleri aldık. Çok heyecanlıydık ve dersler sayesinde çok fazla şey öğrendik. Şimdi bunu her yıl yapıyoruz. Ne zaman derslerde öğrendiğimiz bir tarifi uygulasak o günlerin romantizmini yeniden yaşıyoruz."

12+ Yıl

UZMAN ÖNERİLERİ: Dr. Fisher, "Özellikle uzun süredir beraberseniz, sadece farklı bir şey yapmak daha da önem kazanıyor" diyor. Yeni ve orijinal olan her şey beyindeki dopamin seviyesini yükseltir ve romantik aşkın duygularını ayakta tutmaya ya da tetiklemeye yardımcı olabilir.

MÜKEMMEL BULUŞMA: "Genellikle Sevgililer Günü'nde evde kalıp yemek yaparız. Ancak bu yıl, bir fast food restoranında diğer iki çift ile üçlü bir buluşma yapacağız. Bu gerçekten bizim ne yaptığımızla ilgili değil, takılmak ve eğlenmekle ilgili; çift olarak yapmayı en sevdiğimiz şeylerden biri de saçmalamak ve komik olmak" diyor Cara.

BU SEKS ÖNERİLERİYLE, ÖN SEVİŞMENİN BAŞINDAN TERLİ VE DARMADAĞINIK ÇARŞAFIN ÜZERİNDE UYKUYA DALANA KADAR, YATAK ODASI OYUNUNUZUN SEVİYESİNİ YÜKSELTİN.

Partnerinizin Aklını Başından Alacak 7 Öneri

Bu taktikler sayesinde onu zevkten inletebilirsiniz. Derleyen: Y. Buğra Levent

1/ SOYARKEN ETKİLE

Harika bir seksin kilit noktası, partnerinizin uyarılma düzeyini yükseltmektir. Onu ne kadar uyarırsanız o kadar açık ve hevesli olacaktır. Cinsel terapist Dr. Theresa Crenshaw, *The Alchemy of Love and Lust* adlı kitabında, cinsel ilişki sırasında bir kadının kan dolaşımına salınan kimyasal ve hormonların, onun duygusal olarak uyuşmasına neden olabileceğini söylüyor. Bu kimyasal çığ, ön sevişme evresinden ve genital bölgesine yönelmeden çok önce başlar. Bu nedenle elbiselerini çıkarma kısmı bile işleri erkenden daha seksi hale getirmek ve onu etkilemek için size muhteşem bir fırsat verir.

NASIL YAPMALISINIZ Ondan, siz kıyafetlerini parça parça ve dikkatlice çıkarırken hareket etmemesini isteyin. Ayakkabılarını nazikçe çıkarırken ve gömleğinin düğmelerini birer birer açarken yavaş ve temkinli olun. Onu soyarken vücudunun açığa çıkan kısımlarını okşayın ve hafifçe öpün. Çok değerli bir hediyeyi açtığınızı hayal edin. Vücudunun ne kadar muhteşem olduğunu söyleyin. Geri çekilin ve onu bir sanat eseri gibi hayranlıkla izleyin. Erotik kontrolü elinizde tutmak için kendi giysilerinizi çıkarmayın ya da siz onun için soyunurken sadece izlemesini söyleyin.

NEDEN İŞE YARIYOR Bu hareket, önemli bir cinsel bileşeni ortaya çıkarır: Beklenti. Beklenti, arzuyu ve uyarılmayı da beraberinde getirir. Ayrıca, ona olan hayranlığınızı gösterir. Eğer bu duruma alışkın değilse biraz rahatsız olabilir, bu yüzden göreviniz ona kendini son derece kadınsı ve hoş hissettirmek ve devam etmeye hazır olması adına onu soymayı şehvetli hale getirmek.

2/ MEME UCU ETKİSİ

Cinsel araştırmacı Gina Odgen, *Women Who Love Sex* adlı kitapta, kadınların %50'sinin genital olmayan uyarılmalarla orgazma ulaştığını yazıyor. Ancak partnerleri ne yapılması gerektiğini bilseydi, geri kalanları da bunu başarabilirdi. Meme uçları çoğu kadın için etkili bir erojen bölgeyken ve erkeklerinden de favorisiyken, gelin onları daha yakından inceleyelim.

NASIL YAPMALISINIZ Burada püf nokta, dokunuşlarınızı olabildiğince yumuşak tutmak. Sadece nefesinizle başlayın: sıcak ("ahh") ya da biraz serin ("ohh"). Sonra meme uçlarına yumuşak küçük vuruşlarla dokunarak parmaklarınızı meme uçlarında ve çevresinde gezdirin. Asla acele etmeyin. Tamamen dokunmaya ve hissetmeye odaklanmalısınız. Yavaş yavaş dilinizin hafif dokunuşlarıyla onu tahrik etmeye devam edin. Sonra birdenbire tüm göğüs ucunu ağzınıza alarak onu şaşırtın ve dilinizi etrafında döndürmeyi deneyin. Eğer daha yoğun bir uyarılmayla size karşılık veriyorsa, zevk ve acının sınırında gezinmek de dâhil olmak üzere ve daima muziplikle, kafanıza göre takılın.

NEDEN İŞE YARIYOR Vücuttaki tüm erojen bölgelerin cinsel organlarla bağlantılı yüksek sinir yoğunluğu var. Genital olmayan uyarılmaları keşfetmek, ona karşı kendi hamlelerinizi geliştirmenize imkân verir ve onun daha çok ilgisini uyandırır. Ancak aynı anda klitorisi de uyarmanızı önermiyoruz, çünkü bu göğüs uçlarında yarattığınız etkiyi söndürebilir.

3/ PARMAK UÇLARI

Elleriniz yavaşça aşağılara inmeye başladı ve dantelli iç çamaşırını usulca sıyırıp yere attınız. Fakat ellerinizi kullanırken ve partnerinize dokunmaya başladığınızda klişeleşmiş hareketlere bağlı kalmanıza gerek yok. Bunun yerine, birçok kitabında gerçek bir

penetrasyon yöntemi öneren, Taocu cinsel usta Mantak Chia'dan ilham alın.

NASIL YAPMALISINIZ Onun içine girip çıkarken, parmaklarınızı bir spiral gibi döne döne çalıştırın. Daha derinlerdeki bölgelerini gerçekten keşfetmek için yavaş olun ve hangi alanların ona daha çok zevk verdiğini öğrenin. Yavaş el hareketleri, neredeyse dayanılmaz olan çok şiddetli bir yükselme hissi yaratır. Buna alternatif olarak, daha da yoğun hissetmesi için daha sert ve hızlı yapın.

NEDEN İŞE YARIYOR Bu spiral hareket vajina duvarlarını uyarır ve böylece partnerinizin hangi bölgelerden daha çok zevk aldığını anlayabilirsiniz. Üstelik bu hareketle vajinanın üstündeki G noktasına ve sinir açısından zengin dış kısım gibi diğer hassas alanlara dokunabilirsiniz. Aynı anda başparmağınızın ucuyla klitorisini de uyararak onu zevkten zevke sürüklemeyi deneyin. Çoğu kadının daha derinlerde, bu hareketle uyarılan sıcak noktaları bulunur ve yine çoğu kadının sevdiği, pelvisin aşağısındaki culde-sac'a ulaşırsınız. Bu tekniği penisinizle, pelvisinizi dairesel bir hareketle döndürerek de uygulayabilirsiniz.

4/ DUYU VE ŞEHVET

Duyusal yoksunluk mükemmel bir cinsel uyarıcıdır; bir duyuyu körelterek, geriye kalanları yükseltip daha da duyarlı hâle getirebilirsiniz. Bu konseptle oynayarak en heyecan verici deneyimleri yaratabilirsiniz. Hamleniz, yaratıcılığınızı ortaya çıkarmak ve onu ıslatmak.

NASIL YAPMALISINIZ Partnerinizin gözlerini bağlayın, yatağa yatırın ve kulaklık takıp onu tahrik eden bir parça çalın. Sonrasındaysa aşağılara inin ve ona oral seks yapın. Bu konseptte milyonlarca varyasyon uygulayabilirsiniz. Sonuçta, farklı kombinasyonlarla deney yapıp farklı dozlarda ayarlayabileceğiniz beş duyu var. Ne de olsa şehvet tamamen duyularla ilgili.

NEDEN İŞE YARIYOR Görme, hepsinin arasındaki en yoğun duyudur. Bu yüzden bunu kapatmak, diğerlerine -bu durumda işitme ve dokunmaya- daha fazla odaklanmaya olanak tanır. Müziği kullanmak da çok iyi bir fikirdir, zira partnerinizin aklından geçenleri susturmaya - ki bu genellikle kendini mahcup ve çekingen hissettirir - ve fiziksel duygulara daha da fazla odaklanmasına yardımcı olur. Müzik, etkili bir şekilde aklını adeta devre dışı bırakır ve vücudunu uyandırır. Bu sayede, oral seks hizmetinizin muhteşem hissine teslim olur.

5/ PENETRASYONUN GÜCÜ

Cinselliği oldukça ciddiye alan Taocu bilgeler, cinsel zevki geliştirmek adına birçok penetrasyon stili geliştirdi. Seksolog Jolan Chang, *The Tao of Love and Sex* adlı kitabında, bu tekniklerin günümüz ilişkilerinde de nasıl harikalar yaratabileceğinden bahsediyor.

NASIL YAPMALISINIZ Klasik Taocu dizilim, art arda sürekli tekrarlanan 9 kısa penetrasyonun ardından 1 derin penetrasyondan oluşuyor. Siz de kendinize göre, tek sayıda derin olmayan ve ardından 1 derin penetrasyonla kendi kombinasyonlarınızı oluşturabilirsiniz. Sayılarla bir ritim yakalamak çok iyi hissettirecektir, ancak daha sert ve daha yumuşak, daha hızlı ve daha yavaş geçişlerle olaya biraz çeşni katabilirsiniz. Örneğin, hızlı ve kısa penetrasyonların arasına yavaş ve derin penetrasyonlar serpiştirmek, aklının başından gitmesini sağlayacaktır. Eğer iyi hissediyorsa, çıkardığı seslerle bunu size bildirecektir ve eğer "Evet, harika!" gibi bir tepki verdiyse, yaptığınız şeyi yapmaya devam edin!

NEDEN İŞE YARIYOR Kısa ve derin girişlerin birbirini izlemesi, bütün vajinayı aynı anda uyarır. Kısa girişlerle en çok uyarılma vajinanın dış bölgelerinde olurken, derin penetrasyonlar ise derinlerdeki bölgeleri tahrik eder. Üstelik doğru pozisyonu yakalayabilirseniz, pelvik kemiğiniz kısa girişlerde bile klitorisine sürtünür ve inanılmaz bir etki yaratır. Ayrıca ritmik şekilde bir örüntü izlemek, partnerinizin beklentisini ve heyecanını yükseltecektir.

6/ SUYLA ŞAŞIRT

Cinsel heyecanı öldüren en büyük etken, bunun rutine dönmesidir. Bazen birkaç hareketi değiştirerek yeni bir heyecan dalgası yaratmanız gerekebilir. Küçük sürprizler, doğru yapıldığında, yatak odanızı hareketlendirmek için harika bir çözüm olabilir. Hiç beklenmedik ve muzip bu hareketle işin içine biraz oyun katın.

NASIL YAPMALISINIZ Partneriniz doggy pozisyonundayken ya da yatağa yüzüstü uzanmışken, durun ve bir yudum su içmek için yatağın yanına önceden koyduğunuz bardağa uzanın. O, sizin sadece su içmek için ara verdiğinizi ve belki de atmosferi mahvettiğinizi düşünecek ama siz bu sırada suyu ağzınızda tutuyor olacaksınız. Onun arkasındayken suyu usulca sırtına akıtın ve bel çukurunda bir havuz oluşturmasını izleyin. Bu onun için yeterince şaşırtıcı olacak fakat bunu bir adım daha ileriye taşıyarak onu dizlerinin üzerine kaldırın ve suyun daha da aşağılara, kalçalarının arasına doğru akmasını sağlayın. Bu soğuk ve ıslak sürpriz onu mutlaka kışkırtacak.

NEDEN İŞE YARIYOR Beklenmedik bir hareket, seks rutininizi unutulması güç bir anıya çevirebilir. Eğlenceli ve zararsız olduğu sürece, partnerinizin bundan keyif alacağından emin olabilirsiniz. Vücudunuza bir şey dökülmesi, damlatılması ya da sürülmesi hissi, birçok duyuyu harekete geçirir. Bazen bu çok tuhaf durumlara kadar gidebilir, ancak sınırda olduğu sürece zevk vereceğinden şüphelenmenize gerek yok. Partneriniz bu hareketle soğuğun şokunu, omurgasından akan suyun iç gıcıklayıcı hissini ve sonra da vajinasına doğru giden sıvının neredeyse yapışkan etkisini aynı anda hissedecek. Bu sürprizi, onu kendinize çekip boynunu ısırarak ya da birden bire içine girerek daha da etkileyici bir şekilde tamamlayabilirsiniz. (Uyarı: Bu gibi yoğun hareketleri sadece ve sadece yeterince uyarıldığından ve zevk aldığından eminseniz yapın.)

7/ ORGAZM GÜÇLENDİRİCİ

Partnerinizi mükemmel bir orgazma nasıl ulaştırır ve onu nasıl artırırsınız? Hepinizin bildiğine inandığım en iyi öneri, aslında hiçbir şekilde hamle yapmayıp tempoyu sabit tutmak. Ancak genital bölgede işleri sabit tutarken, orgazm tepkisini bir veya iki seviye kadar yukarı taşımanızda yardımcı olması için, vücudunun herhangi bir yerinde yapabileceğiniz daha fazla şey var.

NASIL YAPMALISINIZ

Onun gerçekten hoşuna giden iyi bir hamleniz olduğunda (parmaklarınız, diliniz veya penisinizle olması fark etmez), temponuzu, ritminizi veya şiddetinizi değiştirmeden devam edin. Genital uyarılmayı sabit tutarken vücudunun başka herhangi bir yerinde de bir uyarılma yaratın. Bu gitgide yoğun hale gelen bir öpücük olabilir. Giderek küçük ısırıklara dönüşen, boynuna kondurduğunuz dokunuşlar olabilir. Arkasına yavaşça başparmağınızı sokmanız ya da kalçalarını önce nazikçe okşayıp daha sonra sertçe kavramanız da... Ön sevişme sırasında vücudunun hangi bölümlerinin yoğun uyarılmaya tepki verdiğini öğrenin. Sevdiği bir şey olduğundan emin olduğunuzda, orgazma yaklaşırken uygulayın.

NEDEN İŞE YARIYOR

Erkeklerin aksine, kadınlarda orgazmın kaçınılmazlığı gibi bir durum söz konusu değildir - erkekler boşalmaya yaklaştığında bunun geri dönüşü yoktur. Fakat kadınlar bu duyguyu her an kaybedebilirler, hatta zirvedeyken bile. İstediği istikrarlı ve sabit hamleyi ona verin. Ancak, bu sadece cinsel organlarınız yoluyla sağlayabileceğiniz bir durum. Alt bölgelerindeki bu düzenli hareketi herhangi bir yerdeki artan duyarlılık ile tamamladığınızda, uyarılmayı artırabilir ve aklını başından alan bir orgazm yaratabilirsiniz. Ayrıca bu sizin de daha uzun dayanmanıza yardımcı olur, çünkü dikkatinizi cinsel birleşmenizden çok vücudunuzun farkındalığına yöneltmiş olursunuz.

Uykuya Erken Dalmak İçin 5 Yöntem

Tüm vücudunuzun bu durumdan faydalanacağına şüpheniz olmasın.

Derleyen: Derya Kuş Yavuz

Coldplay'den Chris Martin, "Kendini çok yorgun hissedersin ama uykuya dalamaz, bir girdaba sıkışır kalırsın" diyor Fix You adlı şarkısında. Belli ki geceleri uyuyamama konusunda epey bir deneyime sahip.

Geç bir vakitte, yatakta dönüp durarak geçen dakikaların -hatta saatlerin- gece boyu çekeceğiniz toplam uykunuzun bir parçası olduğunu fark etmek çok sinir bozucudur. Yorgan altında geçirmek için kısıtlı bir zamanınız varsa, ertesi sabah dinlenmiş şekilde işinizin başında olmak için bu sürenin tamamını rüyalar âleminde geçirmek istersiniz. Ama bazı geceler ne yaparsanız yapın işe yaramaz, bir türlü uykuya dalamazsınız.

The Sleep Solution: Why Your Sleep Is Broken and How To Fix It kitabının yazarı ve *Men's Health* uyku danışmanı Dr. William Winter, yetersiz ve kalitesiz uykunun tüm organ sistemlerini etkilediğini söylüyor. Olay tam olarak şöyle gerçekleşiyor: Az uyku beynin -muhtemelen Alzheimer riskini yükselten- atık temizleme sistemini bozuyor ve bu da beynin diğer fonksiyonlarına zarar veriyor. Daha zayıf bir bilişsel performansa, insanların duygularını okumada başarısızlığa ve daha riskli adımlar atmaya dahi yol açıyor.

İşin kötüsü, olumsuz etkilenen organlar sadece beyinle sınırlı değil. Dr. Winter, "Az uyumak daha çok yemeye ve daha

Beyin dinlenme modundayken, nöron aktivitesinin durduğu uyku hâlini taklit edebiliyor.

kötü beslenmeye meyil yaratıyor; sindirim, kalbin ve bağışıklık sisteminin çalışması, hipertansiyon ile diyabet riski üzerinde etkili oluyor" diyor.

Durumu anladınız. Kalitesiz veya yetersiz uyku çektiğinizde bütün vücudunuz bundan olumsuz etkileniyor. Biz de bilimsel araştırmalar ve uyku uzmanlarından topladığımız bilgilerle, daha kolay uykuya dalmanız için birkaç kısayol çıkardık.

1 TATLI BİR ŞEYLER YE

Japonya'da hayvanlar üzerinde yapılan bir araştırma, şeker kamışındaki aktif içeriklerin stresi azaltıp daha dinlendirici bir uyku çekmeyi kolaylaştırdığını buldu. Octacosanol adlı bu içerik, stres göstergesi olarak kabul edilen kortikosteron seviyesinde düşüşe yol açtı. Araştırmacılar, bu maddeyi içeren takviyelerin insanlar için güvenli olduğunun kanıtlandığını söylüyor (siz yine de doktorunuza danışmadan kullanmayın). Stres uyku baltalayıcı en önemli neden olabilir, bu yüzden bilim insanları bu içeriğin stres kaynaklı insomnia hastalarında işe yarayabileceğini düşünüyor. Bu madde, pirinç kepeği ve buğday tohumu gibi besinlerde de bulunuyor.

2 BİRAZ SÜTİÇ

Çocukken yatmadan önce bir bardak sütü ılıtıp size içiren anneniz bir şeyleri doğru yapıyordu. Dr. Winter, "Süt, alpha-lactalbumin adlı protein içerir. Bu protein uykuyu getiren melatonin hormonunun üretimine neden olan triptofan adlı aminoasitten yüksek miktarda içeriyor" diyor. Çalışmalar, triptofan bakımından zengin bir beslenme planının (yumurta beyazı ve kabak çekirdeği) uykuya dalmayı kolaylaştırdığını gösteriyor. Dr. Winter bir ekleme daha yapıyor: "Sütün içindeki kalsiyum aynı zamanda triptofanın beyinde özümsenmesine fayda ediyor."

3 TAKİP ETMEYİ BIRAK

Koluna bir fitness bilekliği takıp geceleri ne kadar ve nasıl uyuduğunu takip eden insanların sayısı her geçen gün çoğalıyor. Bunun teoride uykunuza olumlu etki etmesi gerekiyor, değil mi? Pratikte pek öyle değil. *Journal of Clinical Sleep Medicine*'da yayımlanan bir araştırmaya göre, uykularını bir cihaz ve uygulamayla takip eden kişiler, gece yatağa giderken yeterli uyku alma konusunda daha çok baskı hissediyor ve anksiyete seviyeleri daha yüksek oluyor. Bunun sonucunda, uykuya dalamadıklarında yatakta çok uzun süre kalmak için yeni alışkanlıklar geliştirebiliyorlar ki bu da uykusuzluk sorununu kötüleştiren bir sonuca evriliyor. Araştırmacılar, uyku verilerini iyileştirme veya mükemmelleştirme kaygısını "orthosomnia" olarak adlandırıyor.

4 SADECE UYKUN GELDİĞİNDE UYU

Eğer yatakta kendinizi bir türlü uykuya dalamamış hâlde bulduysanız, uzmanların "koşullu uyarılma" olarak adlandırdığı sendromu deneyimliyor olabilirsiniz. Bu durum, e-postaları kontrol etme veya telefonunuzla ilgilenme gibi işleri yatak odasında yaptığınızdan, yatağa uzandığınızda, beyninizin yatmaya göre değil uyanık kalmaya göre eğitilmiş olmasından kaynaklanıyor. Dr. Winter, "Akşam dokuz civarında yatağa gidip uykuya dalmak için iki saat harcadığını söyleyen bu kadar çok insan olması çok şaşırtıcı" diyor. Yani, yatağınızı sadece uyku için kullanın.

5 NASIL DİNLENECEĞİNİ ÖĞREN

Dr. Winter, "Dinlenmenin faydaları uykunun faydalarıyla yarışabilir, hatta bazı durumlarda aradaki fark ayırt edilmez bile olabiliyor" diyor. 2008 tarihinde The National Institute of Mental Health tarafından gözler kapalı yatağa uzanmanın etkileri üzerine yapılan bir çalışmada ilginç veriler elde edildi: "Sessiz uyanıklık" olarak adlandırılan bu dinlenme hâlinde beynin, nöron aktivitesinin durduğu uyku halini taklit ederek, bir kısım nöronları durdurabildiği bulundu. National Sleep Foundation'a göre, dinlenmek stresi azaltabiliyor, modu yükseltebiliyor; uyanıklığı, mental açıklığı, yaratıcılık ve motivasyonu destekliyor. Gözü kapalı dinlenmek, beyni ve hafızayı tazeleyen, hormonları düzenleyen gerçek bir uykunun tüm faydalarını veremez. Beden ve zihnin yenilenmesi için uyku hâlâ en iyi seçenek, ama elde tutması kolay değil. Bu yüzden dinlenmenin en azından beyniniz için mola olacağını söyleyerek içinizde yükselen kaygıyı dindirin.

Bakımı Abartma

Bakımlı ve temiz bir erkek olma işini kararında bırakın. Temel bakım adımları ve fonksiyonel ürünlerle Sevgililer Günü randevusuna hazır olun. Yazı: Derya Kuş Yavuz

Gereğinden fazla bakım yapmak, cildinizi veya saçınızı yıpratmak için fazla masraflı ve zahmetli bir yoldur. Bazı erkekler ayna karşısında o kadar uzun süreler geçirir ki, hiç bakım yapmasalar daha az yıpranabilirler. Kabul, kadınlar kepekten, bakımsız tırnaklardan veya biçimsiz sakallardan nefret eder. Ama ölü derileri temizlemek adına tahriş ve kızarıklık içinde kalmış bir cilde de dokunmak istemeyebilirler. Bir de randevudan randevuya bakım yapanlar vardır. Sevgililer Günü'ne tıraş kesiğiyle gitmesi muhtemel bu grup da abartıp hata yapmaya çok meyillidir. *MH* ortasını bulup sadık kalmanız gereken temel bakım kurallarını ve dozajları sunuyor. Sevgililer Günü'ne hazırlanmak artık herkes için daha kolay.

PEELİNGİ ABARTMA

Erkek cildi çok sebum üretir. Sebum, yağ ve kir ile ölü hücrelerin birikimine yol açar. Günde iki defa yüz temizleme jeli, haftada bir de peeling ile yüzünüzü zımparalama âdetiniz mi var? Devam edin -zımpara hariç: Yumuşak parmak hareketleriyle peeling yapın, aksi hâlde yüzünüzü eskitirsiniz. Ya da günlük olarak anti-aging özelliği olan bir yüz temizleyicisi kullanın. Geleceğe yatırım için nemlendirici bir serum uygulayın.

BUNU DENE:

▶ *Oriflame NovAge Men Arındırıcı Yüz Temizleyici (52 TL, tr.oriflame.com)*

▶ *Oriflame NovAge Men Enerji Veren Nemlendirici Serum (96 TL, tr.oriflame.com)*

SAKAL BIRAKMAYI ABARTMA

Sakal bırakmak karşı konulamaz bir trend ve hâlâ modası geçmiş değil. Ama bir tarz yaratmak, tıraş bıçağından kesimine, öncesi ve sonrası bakımına varana dek emek ister. Bu yüzden gösterişli bir hipster sakalı yerine yüz karakteristiğinize uygun -ve bakımı daha kolay- bir modele gidin. Daha risksiz olan 7 mm'lik kirli sakal için haftada iki kez 2 numara tıraş olmanız yeterli. Tüm tıraş bakım ürünleriniz tahriş, batık tüyler, şişkinlik ve kızarıklıkla baş edecek güçte olmalı.

BUNU DENE:

▶ *Lab Series Electric Shave Solution (109 TL, eczanelerde)*

▶ *Lab Series 3 in 1 Post Shave (135 TL, eczanelerde)*

ŞAMPUANI ABARTMA

Şampuan bazen yarardan çok zarar verebilir. Bunun nedeni saç yıkama rutininiz olabiliyor. Saçı çok sık yıkamak ve saça haşin davranmak, saç tellerinin incelmesine ve saç derisindeki doğal koruyucu yağların soyulmasına yol açar. Bunun sonucu kuru, kullandığınız bakım ve şekillendirici ürünlerini kolay ememeyen saç telleri olabilir. Bu da Sevgililer Günü randevusu için bulduğunuz havalı saç modelinde işlerin hayal ettiğiniz gibi gitmeyeceği anlamına gelir.

BUNU DENE:

▶ *Cosmed Yenileyici Şampuan (49,50 TL, watsons.com.tr)*

▶ *Cosmed Canlandırıcı Saç Kremi (39,90 TL, dermoeczanem.com)*

SICAK DUŞU ABARTMA

Stresli bir günün ardından sıcak bir duşun yerini hiçbir şey tutamaz -özellikle de kışın. Ama hoşunuza giden her şey cildiniz için iyi olmayabiliyor. Sıcak su, cildi yumuşak tutan doğal yağ tabakasını süpürüyor. Modern Dermatology'den Dr. Heather Rogers, eğer sıcak duş almanız gerekiyorsa bunu 10 dk'nın altında tutmanızı öneriyor. Ayrıca duşu ılık suyla bitirmenizi tavsiye ediyor. Sıcak bir banyonun ardından cildiniz yoğun nemlendirmeye ihtiyaç duyar.

BUNU DENE:

▶ *Bioderma Atoderm Duş Yağı (59,50 TL, eczanelerde)*

▶ *Vaseline Temel Onarım Bakım Kremi (13,90 TL, watsons.com.tr)*

PARFÜMÜ ABARTMA

Parfüm ilk izlenimdir, başroldür ve en çok akılda kalandır. Kinsey Institute tarafından yapılan bir araştırma da kadınların erkek parfümü kokusu aldıklarında daha tahrik olduklarını buldu. Ancak onu da abartmamak gerekiyor. Emin olun, elinizdeki en güçlü silahı karşınızdaki kadını etkilemek yerine ilişki ihtimalini sabote etmek için kullanmak istemezsiniz. Parfüm tercihiniz ve dozajınız, içinde boğulduğunuz bir koku bulutu yerine, teninizin ve karakterinizin tamamlayıcısı olmalı.

BUNU DENE:

▶ *Zadig & Voltaire Just Rock! Pour Lui (355 TL, sevil.com.tr)*

▶ *Acqua Di Parma Colonia Pura (545 TL, beymen.com)*

BAKIMIN ADI LAB SERIES İLE DEĞİŞİYOR

Günümüzde erkekler de kişisel bakıma en az kadınlar kadar önem veriyor. Saç bakımı, yüz ve cilt bakımı, dudak bakımı ve vücut bakımı derken, her ihtiyacımızı karşılayacak bir ürün yelpazesi sunan bir adres bulmakta zorlanıyoruz. Tam da bu noktada, yardımımıza Lab Series ürünleri koşuyor. İhtiyaçlarımıza cevap veren ürünleriyle Lab Series, biz erkekler için vazgeçilmez bir yere sahip olacak gibi görünüyor.

Kişisel bakım denince, akla ilk olarak temizlik geliyor. **PRO LS All-In-One Shower Gel**, şampuan, yüz temizleme jeli, tıraş köpüğü ve duş jeli olarak dört etkisiyle duşu keyifli hale getiriyor **(1)**. Yoğun formülü ve zengin köpüklü yapısıyla, tepeden tırnağa temizliği ve tıraşı tek bir tüp ile kolayca halledebilirsiniz. Cildi anında kir, ter, yağ ve hava kirliliğinden arındırarak ferah, temiz bir koku ile sarıyor.

Eğer **All-In-One Shower Gel** gibi pratik ürünlerden hoşlanıyorsanız, Lab Series'in dünyada en çok satan ürünü **PRO LS All-In-One Face Treatment**'ı da seveceksiniz **(2)**. Pratikliğiyle öne çıkan bu ürün, erkeklerin cilt bakım ve tıraş ürünlerinden tüm beklentilerini neredeyse tek başına karşılıyor. İçeriğindeki sodyum hiyalüronat, arjirelin ve kafein sayesinde cildi nemlendiriyor, cilde mat bir görünüm kazandırıyor ve cilt yüzeyindeki yağ fazlasını kontrol ediyor. Hafif ve hızlı emilen formülüyle cildi pürüzsüzleştiriyor.

Kış aylarında dudaklarınızı nemli ve pürüzsüz tutmak çok zordur. Ancak **PRO LS Lip Tech Lip Balm**, serinletici mentol etkisiyle dudakları canlandırır **(3)**. İçeriğindeki E Vitamini mat bir görünüm sağlar. Brezilya palmiye ağacından elde edilen Murumuru kökü yağı, besleyici etkisinin yanı sıra yumuşak ve pürüzsüz bir görünüm için dudakları nemlendirir.

Bütün bunların yanında yüzünüze de iyi bakmak ve onu zamana karşı korumak durumundasınız. **Future Rescue Repair Serum**, güçlü içeriği ve ince yapısıyla cildinize anında nüfuz eder ve cildinizi yumuşatır **(4)**. Cildin nem seviyesini yükseltir, cilt bariyerini güçlendirir. Cilde aydınlık bir görünüm sağlar. Düzenli kullanımda dış etkenlerin verdiği zarara ve yaşlanma belirtilerine karşı cildi korumaya yardımcı olur. Çizgi ve kırışıklık görünümünde azalma sağlar.

Bizim gibi sportif erkekler içinse bir seçenek daha var: **AB Rescue Body Sculpting Gel (5)**. Hafif kremsi mavi jel Ab Rescue, vücuda sürüldüğünde ferahlık hissi verirken cildi sıkılaştırıyor ve yumuşatıyor. Enerjisi artırılmış termojenik formül, vücudun genellikle karın ve yanlarında biriken yağlı bölgeleri veya cilt dokusunun gevşediği alanları hedef alıyor. Termojenik formülün içinde bulunan kafein cildi uyarıyor, kreatin cildi inşa edip destekleyen soya proteinini hızlandırıyor ve cilde gözle görülür bir sıkılık kazandırıyor. Ab Rescue, iyi bir egzersiz düzeni ve sağlıklı beslenme ile etkili bir şekilde kullanıldığında, daha düzgün bir karın bölgesi oluşmasına yardımcı oluyor.

@LabSeriesTurkiye

BU BİR ADVERTORIAL ÇALIŞMADIR

Soğuktan Gelen Sağlık

Kulağa oldukça modern gelmesinin aksine eski zamanlardan beri uygulanan kriyoterapi, soğuğun iyileştirici faydalarını vücudunuza aktarıyor.

Yazı: Zeynep İlayda Zafer

Sağlık ve güzellik trendleri gün geçtikçe değişiyor. Alternatif tedaviler ve bakım önerileri, meraklılarına her zaman yeni seçenekler sunuyor. Ancak neyin gerçekten yararlı ya da neyin zararlı olduğuna kolayca karar veremiyoruz. Eski medeniyetlerden beri uygulanan kriyoterapi ise geçmişin bilgeliğini günümüz teknolojisiyle birleştirerek vücudunuza doğal bir yaklaşımla dokunuyor.

Yunanca'da soğuk anlamına gelen cryo kelimesinden türeyen kriyoterapi, çok düşük sıcaklıklardaki kuru soğuk havanın vücuda uygulanmasıyla kür amaçlı kullanılıyor. Biz de yöntem hakkında daha fazla bilgi almak ve deneyimlemek adına Cryo Stay Young'a başvurduk.

Kriyoterapi tüm vücut, bölgesel tedavi ve cilt bakımı olmak üzere 3 farklı şekilde uygulanabiliyor. Her bir uygulama şeklinin farklı faydaları ve getirileri var. Sporcuların en çok tercih ettiği yöntem tüm vücut ve lokal uygulama olmakla birlikte, cilt bakımından faydalanan erkeklerin sayısı kadınlardan daha fazla.

Tüm vücut uygulaması, duş kabini gibi görünen özel bir odacığın içinde gerçekleştiriliyor. Size verilen tek kullanımlık polar iç çamaşırı, çorap, eldiven ve kulaklığı giyerek kabine giriyorsunuz. Daha sonra vücudunuza eksi 140 dereceye kadar soğuk hava uygulaması yapılıyor. Verilen hava nemli olmadığı için, vücuda herhangi bir yan etkisi ya da vücudu hipotermiye sokma riski bulunmuyor. Kabinde 2-3 dakika kadar kalıyorsunuz ve bu sürede kan akışının doğru bir şekilde sağlanması için sürekli olarak hareket etmeniz gerekiyor. Zaten gözetmen hemşireler neler yapmanız gerektiği konusunda sizi asiste ediyorlar. İsterseniz kabindeyken müzik bile dinleyebiliyorsunuz.

Vücuda yüzeysel olarak verilen soğuk havanın sonucunda kalp, merkez bölge ısısını koruyabilmek adına, hayati organlar başta olmak üzere tüm vücuda antioksidan bakımından zengin, temiz kan pompalıyor. Böylelikle hücre yenilenmesi sağlanıyor, bağışıklık sistemi güçleniyor ve kalp ritmi birdenbire hızlandığı için 2-3 dakika içerisinde 500 - 600 kaloriye kadar yakabiliyorsunuz. Bu arada hatırlatmakta fayda var: kriyoterapi medikal bir tedavi yöntemi değil ve kalp ve dolaşım bozuklukları olanların doktoruna danışarak terapi alması öneriliyor.

Bölgesel kriyoterapi daha çok kas ve eklem ağrılarında terapi amaçlı ve spor sonrası toparlanma süreci için kullanılıyor. Ayrıca selülitli bölgelerin tedavisinde de yardımcı oluyor. Yine aynı şekilde doktor tavsiyesi üzerine uygulanabilen bölgesel kriyoterapi, vücudun spesifik bir bölgesine uygulanıyor. Soğutulmuş hava, cildin derinlerine etki ederek kan dolaşımını hızlandırıyor, acı ve ağrıları azaltırken sakatlanma sonucu meydana gelen ödem oluşumunu engelleyip tedavi ediyor. Üstelik birden fazla kriyoterapiyi birleştirerek kaslarınızı yorgunluğa karşı eğitebiliyor ve böylece egzersiz esnasındaki performansınızı artırabiliyorsunuz.

Cilt bakımı uygulaması ise âdeta cildinizi canlandırıyor ve yaşlanma belirtilerini yok ediyor. 10 dakika ve 1 saat arası değişen birbirinden farklı bakım yöntemleri, cildinizin ihtiyacına cevap vererek sizi taptaze bir görünüme kavuşturuyor. Örneğin, çok yönlü Cryo Beauty Angel uygulaması 45 dakika sürüyor. İlk 15 dakika cildiniz rahatlatıcı bir masaj eşliğinde yağdan ve kirden arındırılıyor, ikinci 15 dakikada jel bir nemlendirici maske takarak enerji veren kızılötesi ışığa maruz kalıyorsunuz ve sonuncu 15 dakikada ise yüzünüze yine eksi 140 - 160 derecede kriyoterapi uygulanıyor. Bu yaşlılık karşıtı tedavi, doğal hyalüronik asit ve kolajen üretimini artırarak cildinizi canlandırıyor ve gözeneklerinizi sıkılaştırıyor. Cilt tarafından kolaylıkla emilen kızılötesi ışığın aktif aralıkları ile temizleyici ve besleyici etki artırılıyor ve böylece ince çizgiler yok edilerek cildiniz gözle görülür biçimde daha pürüzsüz ve dolgun bir görünüme kavuşuyor.

Günümüz teknoloji dünyasında sağlık ve güzellik alanındaki gelişmeler giderek daha yapay bir hâl alırken, kriyoterapi bize beklediğimiz yenilenmeyi vücudumuzu doğal bir şekilde harekete geçirerek sunuyor.

FOTOĞRAFLAR: MEN'S HEALTH ARŞİVİ

KIŞIN KRALLARI SAHNEDE

23. Kış Olimpiyat Oyunları, 9-25 Şubat tarihleri arasında Güney Kore'nin PyeongChang, Gangneung ve Jeongseon bölgelerinde düzenlenecek.

Sapporo 1972 ve Nagano 1998 Kış Olim-piyat Oyunları'nın ardından, Uzak Doğu'da düzenlenecek üçüncü kış Olimpiyatı olacak PyeongChang 2018. Onun hemen arkasından da 9-18 Mart tarihlerinde PyeongChang 2018 Paralimpik Kış Oyunları düzenlenecek. Yaklaşık 100 ülkeden 5 bine yakın sporcu, idareci ve teknik ekibin katılması beklenen oyunlarda, 7 dalda 15 kış sporu yer alacak.

PYEONGCHANG 2018 KIŞ OLİMPİYAT OYUNLARI MASKOTLARI: SOOHORANG VE BANDABI

SOOHORANG

2018 Kış Olimpiyatları'nın maskotlarından biri olan beyaz kaplanın Güney Kore'yi koruduğuna inanılıyor. "Sooho" Korece'de koruma anlamına geliyor. "Rang" ise Korece'de kaplan anlamına gelen "Ho-rang-i"nin orta hecesinden ve oyunların düzenleneceği şehir olan Gangwon'un geleneksel şarkısı "Jeong-seon A-ri-rang" kelimesinin son hecesinden geliyor.

BANDABI

Korece'de "ban-dal-ga-seum-gom" (göğsünde yarım ay şeklinde bir iz olan ayı) olarak ifade edilen Asya'ya özgü siyah ayı, Kore kültüründe sağlam bir iradeyi ve cesareti temsil ediyor. 2018 Paralimpik Oyunları'nın maskotu olan ayının adındaki "Banda" Korece'de yarım ay anlamına gelen "ban-dal"ı, "bi" ise oyunların kutlanmasını ifade ediyor.

TESİSLER

PyeongChang

Alpensia Biatlon Merkezi
Alpensia Kayaklı Koşu Merkezi
Alpensia Kayakla Atlama Merkezi
Alpensia Kayak Merkezi
Bokwang Kar Parkı
Yongpyong Alp Disiplini Merkezi

Gangneung

Gangneung Curling Merkezi
Gangneung Hokey Merkezi
Gangneung Buz Pateni Salonu
Gangneung Oval Buz Pateni Salonu
Kwandong Hokey Merkezi

Jeongseon

Jeongseon Alp Disiplini Merkezi

EFSANELER

OLE EINAR BJORNDALEN (BİATLON)

Norveçli biatlon sporcusu Ole Einar Bjorndalen, Kış Oyunları tarihinin en başarılı sporcusu olarak göze çarpıyor. Bugüne kadar 8 altın, 4 gümüş ve bir bronz madalya kazanan Bjorndalen, 43 yaşında son kez Olimpiyatlarda boy gösterecek.

CLAUDIA PECHSTEIN (SÜRAT PATENİ)

Beş kez Olimpiyat altını kazanan Claudia Pechstein, Almanya'nın en başarılı kış sporcusu. Bu spor dalında 7. kez Olimpiyatlarda boy gösterecek olan Pechstein tam 46 yaşında.

SHAUN WHITE (SNOWBOARD)

Belki de dünyanın en tanınan snowboardcusu o. 2006 ve 2010'da half-pipe'da altın madalyayı kimseye bırakmamıştı ancak 2014'de podyumun dışında kaldı. 31 yaşındaki sporcu rüştünü tekrar ispat etmek için yeniden mücadele edecek.

SAYILARLA PYEONGCHANG 2018

3

PyeongChang'ın Kış Olimpiyatları'na ev sahipliği yapması için tam üç kez başvuru yapması gerekti. 2003 ve 2007 yıllarında aday olan ancak kazanamayan PyeongChang, 2018 Olimpiyatları için ikinci turda zafere ulaştı.

12

12 farklı mekân Kış Olimpiyatları'na ev sahipliği yapacak.

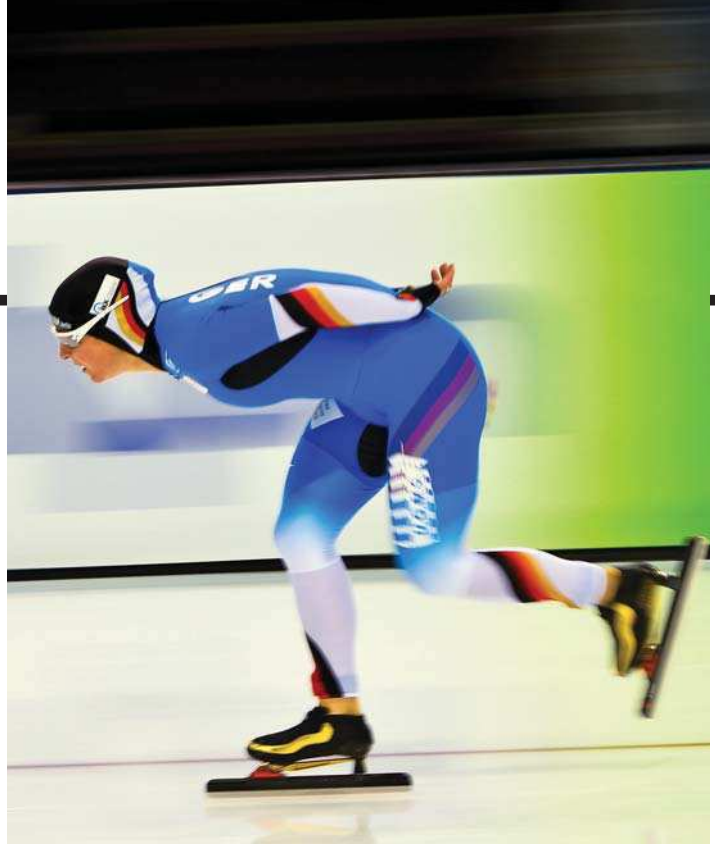
182

102'si Kış Olimpiyatları'nda, 80'i de Paralimpik Oyunları'nda olmak üzere PyeongChang'da toplam 182 müsabaka yapılacak. 7 farklı spor dalında ve 15 branşta yarışacak olan elit atletler zafer için mücadele edecek.

7500

7500 kişi Olimpiyat meşalesinin Yunanistan'daki Olympia'dan PyeongChang stadyumuna taşınmasında rol oynayacak ve meşale açılış seremonisinde stadyumda olacak.

Branşlar



6

PyeongChang 2018'de 6 yeni disiplin ilk kez Olimpiyatlarda yer alacak. Snowboard Big Air (erkek/kadın), Curling Mixed Doubles, Speed Skating Mass Start (erkek/kadın) ve Kayak Alp Disiplini milli takım yarışları ilk kez resmi olarak Olimpiyatlarda boy gösterecek.

22400

Onlar olmadan Kış Olimpiyatları da olamazdı. Dünyanın dört bir yanından yapılan 91,000 başvuru arasından seçilen 22,400 gönüllü, Kış Olimpiyatları'nın kusursuz geçmesi için ter dökecek.

3500

Olimpiyatlar için inşa edilen ve hem açılış hem de kapanış töreninin yapılacağı PyeongChang'daki Olimpiyat Stadı, 35,000 oturma kapasiteli.

Bu Olimpiyat Oyunları'nın ve Paralimpik Oyunları'nın en önemli odak noktalarından biri de teknoloji. PyeongChang bölgesindeki Uiyaji Köyü dünyanın 5G teknolojisiyle donatılan ilk köyü olma özelliği taşıyor. Dahası bu Olimpiyatlarda VR ve Drone teknolojisi de aktif olarak ilk kez kullanılacak.

5 377

Almanya'nın Kış Olimpiyatları'nda kazandığı toplam madalya sayısı.

Buz Hokeyi

Kızak

Kuzey Disiplini

Kısa Kulvar Sürat Pateni

Kayakla Atlama

Snowboard

Sürat Pateni

OMEGA VE PYEONGCHANG 2018

OMEGA ilk kez 1936 yılında Kış Olimpiyat Oyunları'nın Resmi Zaman Tutuculuğu'nu yaptı. Etkinlik, Almanya'nın Garmisch-Partenkirchen kasabalarında gerçekleşti. Bu etkinlik için yalnızca bir teknisyen, 27 adet OMEGA süreölçerle Almanya'ya gönderildi. Bu süreölçerler her saniyeyi ölçmek için kullanılıyordu. O günden bu yana geçen 82 yılda OMEGA, teknolojisini geliştirmeye ve tecrübesini artırmaya devam etti ve bugün zaman ölçümünde rakipsiz bir marka hâline geldi.

OMEGA, tarihte 28'inci kez Olimpiyat Oyunları'nın Resmi Zaman Tutuculuğu görevini yerine getirmek için düğmeye bastı. Markanın PyeongChang'da 350 eğitimli gönüllünün destek vereceği 300 zaman tutucusu, 30 seyirci ve 90 spor tabelası dahil olmak üzere 230 ton ekipmanı ve kilometrelerce uzunlukta kablo ve optik lifi bulunuyor.

OMEGA, 9 Şubat'tan 25 Şubat'a kadar PyeongChang 2018'de elde edilen sonuçları kaydedecek, sergilenen performansları ölçecek ve her atletin, izleyicinin ve hakemin güvenilir bir zaman ölçümüne kolayca sahip olmasını sağlayacak. 9 Mart'tan itibaren de marka, görevine PyeongChang 2018 Paralimpik Oyunları'nda devam edecek.

Hayaller gerçek olmaya, çıkış tabancaları ateşlenmeye hazır. Gösterinin tadını çıkarma zamanı!

PYEONGCHANG 2018'e ÖZEL LİMİTLİ ÜRETİM

OMEGA, PyeongChang 2018 Kış Olimpiyat Oyunları'na özel, 2018 adetle limitli Seamaster modelini gururla sunar.

OMEGA SEAMASTER PLANET OCEAN "PYEONGCHANG 2018"

2018'in Şubat ayında PyeongChang'da gerçekleşecek Kış Olimpiyat Oyunları'na özel, geri saymak için üretilen Seamaster PlanetOcean "PyeongChang 2018", bu harika organizasyon bittikten sonra da uzun bir süre dünya çapındaki hassasiyeti ile çalışmayı garanti ediyor.

2018 parça ile limitli olarak üretilen bu özel model, cesur mavi ve kırmızı (Kore bayrağının renkleri) renkleri ile estetik açıdan çarpıcı bir kronometre olmasının yanında, aynı zamanda teknolojik bir mucize.

Paslanmaz çelikten kasası içinde, cilalanmış mavi seramik [ZrO2] bir kadrana sahip. Rodyum kaplama indeksleri, mavi ışık yayan beyaz Super-LumiNova ile donandı. Bu özelliklerini akrep ve yelkovan göstergeleriyle de paylaşıyor. Dakika göstergesi, çerçevenin üzerindeki noktayla aynı hizada yeşil bir parıltı yayıyor.

Tek yönlü dönen dalış çerçevesi ise gerçekten çok özel. Dünyanın ilk cilalanmış mavi seramik ve kauçuk ayrıntılı halkasına ve OMEGA Liquidmetal®

dalış skalasına sahip. Bezelin kırmızı kauçuk alanı, ilk 15 dakika için kırmızı renk tasarlandı. OMEGA Liquidmetal® ayrıntısı ayrıca dakika ölçeğinde ve saat 12 noktasında kullanıldı.

Saat 3 hizasına yerleştirilen tarih penceresinin sağında OMEGA logolu kurmalı kolu yer alıyor. Saat 10 hizasına yerleştirilen helyum kaçış valfına "He" ibareli kabartma işlendi.

Saatin kubbeli, çizilmeye karşı dayanıklı safir kristal yüzü, her iki yandan yansıma önleyici özelliğe sahip. Kasa arkasına ise yeni alveol deseni, PLANET OCEAN & LIMITED EDITION kelimeleri ve Limited Edition numarası mavi renk ile işlendi. "PyeongChang 2018" yazısı ve Olimpiyat Kış Oyunları logosu da kasa arkasında kullanılan safir kristale aktarıldı.

Saatin mekanizması OMEGA Co-Axial Master Chronometer Calibre 8900. Bir Master Chronometer olan bu saat, İsviçre Federal Teknoloji Enstitüsü (METAS) tarafından belirlenen 8 özenli ve zorlu teste 10 gün boyunca tabi tutuldu, tamamını aştı ve endüstrideki en yüksek saat kontrol testlerini geçmeyi başardı.

Bu limitli model, mavi renk dokulu kauçuk bir kayışa ve kayış kenarlarında mavi-kırmızı kauçuk ayrıntılara sahip. Özel kutusu içinde ekstra paslanmaz çelik bilezik ile satışa sunuluyor. Kutuya dahil olarak sunulan kayış değişim ekipmanı, kullanıcısının görünümünü hızlı ve kolay bir şekilde değiştirmesini sağlıyor.

Gerçek koleksiyonerlerin saati olan Seamaster Planet Ocean "PyeongChang 2018", bu büyük global organizasyonu gerçek OMEGA tarzında kutluyor.

OMEGA'nın Pyeongchang'daki Yeni Teknolojileri

PyeongChang 2018'de OMEGA, dinamik Olimpiyat Oyunları'nın geleceğini hazırlıyor.

Mükemmel sensör sistemleriyle marka, yarışların başlangıcından bitişine dek sürekli ölçüm sağlayacak, böylece atletler nerede zaman kazanıp nerede kaybettiklerini, nerede puan kazanıp nerede kaybettiklerini anında anlayabilecek.

Tek bir alp disiplini kayakçısından bir buz hokeyi takımının dizilişine kadar, OMEGA'nın sağladığı bilgiler her performansa yepyeni boyutlar kazandıracak.

Buna ek olarak bu bilgiler, yarışı hem yarışma yerinde hem de televizyonda izleyen seyircilerin, yapılan sporu çok daha iyi bir şekilde anlamasını sağlayacak.

2018'deki her şey, seyirci deneyimini geliştirmek ve atletlerin performanslarını analiz etmek için kullanabilecekleri canlı bilgiler sağlamak üzerine olacak.

Olimpik Oyunlarda ilk kez bu kadar kapsamlı bilgi bu kadar kısa sürede sağlanacak ve bunun yeni bir dönemin başlangıcı olduğu neredeyse kesin.

PYEONGCHANG'DA HAYALLERİ OLAN BİR TÜRK

Türkiye'de çok sayıda şampiyonluğu olan Hamza Dursun, PyeongChang 2018 Kış Olimpiyatları kayaklı koşu dalında ülkemizi temsil edecek tek sporcu.

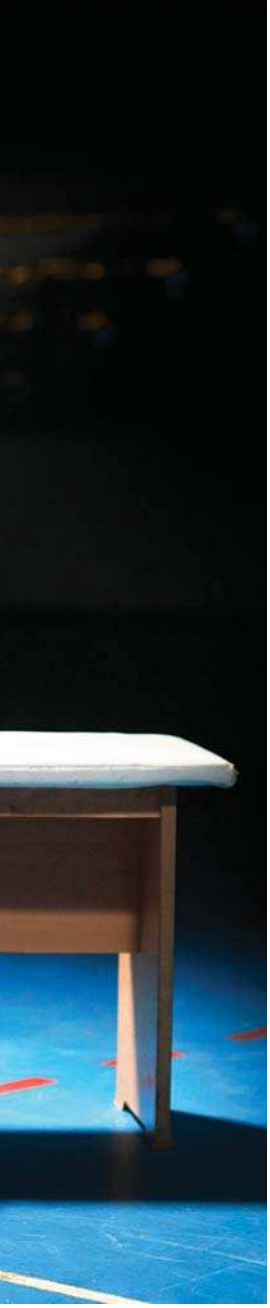
1994 yılında Ağrı'da doğan Hamza Dursun, okullar arası yapılan yarışmalarda elde ettiği başarılar sayesinde 15 yaşında kayaklı koşuya başladı. Çiftçi bir ailenin çocuğu olan Dursun, kayaklı koşuda ilk başarısını, Çek Cumhuriyeti'nde yapılan Avrupa Kıtalararası Kayak Şampiyonasında 2'inci olarak elde etti. Sonrasında Bosna Hersek'te yapılan Balkan Kupası'nda 3'üncülük ödülü aldı. Hamza Dursun son olarak, 25-27 Ağustos 2017 tarihlerinde Makedonya'da düzenlenen Uluslararası Tekerlekli Kayak Yarışları'nda Türkiye'ye birincilik gururu yaşattı. Başarılı sporcuyla olimpiyatlardan önce bir araya geldik.

Kayaklı koşuya başlama hikâyeni anlatır mısın?
Kayaklı koşuya başlamam, 15 yaşında spor dalları için okullar arası yapılan seçmelere katılmamla oldu. Ağrı'nın Çamurlu Köyü'ndeki okulumda, beden eğitimi hocamın da yönlendirmesiyle kayaklı koşu için seçmelere katıldım. İyi bir performans gösterince bu alanda çalışmaya başladım. Şu anda 24 yaşındayım. Kayaklı koşuda şimdiye kadar 6 kez Türkiye şampiyonu oldum. Ayrıca bu alanda bir Avrupa ikinciliğim, bir de Balkan üçüncülüğüm bulunuyor. 9-25 Şubat tarihleri arasında Güney Kore'de düzenlenecek PyeongChang 2018 Kış Olimpiyatları'nda ülkemizi temsil edecek olmanın heyecanını yaşıyorum.

Ailen nasıl baktı kendini bu spora adamana?
Ailem beni her zaman destekledi. Onlar için önemli olan, benim sporu bu kadar istememem oldu. Çiftçi bir ailenin çocuğuyum. Ailemde profesyonel olarak sporla ilgilenen tek kişi benim. Annem ve babam profesyonel anlamda sporu çok fazla bilmeseler de ihtiyaç duyduğumda her zaman her koşulda yanımda oldular.

Bu spora ilk başladığında neler hayal ediyordun?
Olimpiyatlar her sporcunun hayali. Profesyonel bir sporcuysanız, Olimpiyatlar her zaman en büyük hedef olur. Kayaklı koşu gibi farklı yaşlardan ve yapılardan çok sayıda sporcunun katıldığı bir spor dalında Olimpiyatlarda yarışabilmek bile çok önemli. Ben de PyeongChang 2018 ile ülkemi ilk kez temsil edeceğim için çok büyük gurur duyuyorum.

Kayaklı koşu sporunu bilmeyenler için biraz anlatır mısın?
Kayak denildiğinde akla hemen bir



Procter and Gamble, 8 yıldır Olimpiyatlara hazırlanan Hamza ile annesini, Olimpik Anneler Projesi kapsamında destekliyor. Bu proje kapsamında Hamza'nın annesi Asiye Dursun, Kış Olimpiyatları döneminde PyeongChang'da kurulacak P&G Aile Evi'nde ağırlanarak oğlunu ilk kez uluslararası müsabakalarda izleme şansı yakalayacak.

P&G Türkiye ve TMOK işbirliğiyle hayata geçen Olimpik Anneler Projesi, Türkiye'de spor yapma alışkanlıklarının ve Olimpiyat kültürünün yaygınlaştırılmasını amaçlıyor. 2017'de Türkiye'deki 30. yılını kutlayan P&G, Olimpiyatlar yolunda güzel başarılara imza atmaya başlayan 21 farklı branştan 30 sporcuya ve bu sporcuları yetiştiren annelere sponsor olma kararı aldı. Sponsor olunan sporcuların branşları arasında cirit atma, jimnastik, eskrim, modern pentatlon, okçuluk, alp disiplini, trambolin gibi oldukça farklı spor dalları var. P&G, PyeongChang 2018 Kış Olimpiyat Oyunları ve Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunları'nda, ümit vadeden sporcuların ve annelerinin yanında olacak.

yamaçtan hızlı ve nizami bir şekilde kaymak gelir. Ancak kayaklı koşu yamaçtan sadece kaymayı değil, aynı zamanda o yamaca tırmanmayı ve manevraları buna göre ustalıkla almayı gerektiriyor. Bu nedenle kış sporları içinde en çok güç gerektiren ve efor sarf edilen spor dallarından biri kayaklı koşu. 50 km gibi çok uzun mesafeler var. En kısa mesafe 1500 metre. Kayaklı koşu iki stilde yapılabiliyor. Bunlardan biri klasik, diğeri ise paten stili de dediğimiz serbest stil. Ben PyeongChang'da klasik stilde yarışacağım.

Kayaklı koşu sporcularının antrenmanlarından biraz bahseder misin?
Haftada 35-40 saat antrenman yapıyorum. Antrenmanlarım arasında çok farklı egzersizler var. Örneğin araba lastiğini belime bağlayarak çekiyorum. Bu kayaklı tırmanmada güçlenmemi sağlıyor. Yaz döneminde kayak için egzersizleri tekerlekli kayakla asfalt üzerinde yapmam gerekiyor. Antrenmanlarımız arasında ağırlık çalışmaları da önemli.

Senin için en önemli kas grupları hangisi ve kondisyon ne kadar önemli?
Kayak çok sağlam bir duruş ve diz kuvveti gerektiren bir spor dalı. Kayaklı koşuda yamaç tırmanma da olduğu için bacaklarınızdaki tüm kasları etkin bir şekilde kullanmanız gerekiyor. Örneğin bende, genellikle bisikletçilerde görülen yan bacak kası da oldukça güçlü. Ayrıca kol kasları da tüm kayakçılar için çok önemli. Kondisyon çalışmalarımı buna göre yapıyorum. Bizim sporda dayanıklılık en önemli unsur olduğu için genel olarak bedensel gücü artıracak ağırlık çalışmaları da yapıyorum.

Kendine nasıl hedefler koydun?
En büyük hedefim elbette Olimpiyatlarda iyi bir derece elde edebilmek. Olimpiyatlar sonrasında da uluslararası şampiyonalara katılmak ve ülkemi kayaklı koşu alanında en iyi şekilde temsil etmek istiyorum. Devam eden dönemde de spor alanında bir kariyer hedefliyorum. Bu antrenörlük olabilir.

Olimpik Anneler Projesi kapsamında annen de seni izliyor olacak. Bu sana kendini nasıl hissettiriyor?
Çok heyecanlıyım. Annem ilk kez beni uluslararası bir müsabakada izleyecek ve o da dünyanın spor alanında en büyük organizasyonu olan Olimpiyat Oyunları. P&G, Türkiye'de çocukları ve gençleri spora yönlendirebilmek için geçtiğimiz yıl 21 farklı branştan 30 sporcu ve annesine desteğini açıkladı. Bu projede ben ve annem de varız. Sporcuların ve ailelerinin hikâyelerini anlatarak gençlere farklı spor dallarını seçmeleri için ilham olmayı amaçlıyor proje. Bu nedenle çok anlamlı olduğuna inanıyorum. P&G, ayrıca anne ve babamı "Teşekkürler Anne" kampanyası kapsamında PyeongChang 2018 Kış Olimpiyatları için Güney Kore'de kuracağı aile evinde ağırlayacak.

Ülkemizde senin gibi sporcuların uluslararası alandaki rakiplerine kıyasla karşılaştığı dezavantajlar neler?
Ülkemizde kış sporlarının yapılabileceği sezon dönemi, özellikle Kuzey Avrupa ülkelerinde olduğu gibi uzun değil. Bu nedenle en büyük dezavantajımız kar üstünde uzun bir dönem antrenman yapamıyor oluşumuz. Kış sporlarına yönelik tesisler yeni yeni gelişmeye başladı. Palandöken, Erciyes gibi noktalarda büyük ve güzel tesisler açıldı, fakat hala istenen sayıda değil. Bunun bir nedeni de elbette ülkemizde kayağa olan ilginin çok fazla olmaması. Olimpik Anneler gibi projelerin de desteğiyle farklı spor dallarına ilginin zamanla artacağına inanıyorum. En büyük avantajım ise beni yürekten destekleyen ülkem ve ailem. Onlar için büyük bir motivasyonla yarışacağım.

Güçlü ya da zayıf gördüğün yanların var mı?
Kayaklı koşu taktik geliştirme gerektiren bir alan. Benim de kendime göre taktiklerim var. Başarılı olabileceğime inanıyorum. Zayıf olduğum nokta ise yaşım diyebilirim. Diğer spor dallarından farklı olarak kayaklı koşuda belli bir yaşın altındaysanız, 50 km gibi çok uzun parkurlarda yarışamıyorsunuz. Çünkü yürümek, uzun yıllar antrenman yaparak gelişebilen bedensel bir güç. Önümüzdeki yıllarda 50 km gibi uzun parkurlarda yarışmayı da hedefliyorum.

Hamza Dursun, hayallerine ulaşmak için haftada 35-40 saat antrenman yapıyor. Tek hedefi önce Olimpiyatlarda, sonra da diğer uluslararası şampiyonalarda ülkemizi en iyi şekilde temsil etmek.

FOTOĞRAFLAR: MEN'S HEALTH ARŞİVİ

Lüks Sınıfa Sportif Yaklaşım

Volkswagen'in yeni fastback modeli Arteon, spor otomobilin sürüş dinamiklerini, geniş iç hacimli lüks bir sedan konforuyla harmanlayarak kullanıcılarına yeni bir yaşam tarzı vadediyor.

Volkswagen'in, geleneksel büyük sınıf sedan otomobillerin geniş hacminden vazgeçemeyen, aynı zamanda da sportif bir otomobilin sürüş dinamiklerinin hayalini kuranlar için geliştirdiği Arteon, yenilikçi keskin hatlarıyla ve yepyeni asistan sistemleriyle de dikkat çekiyor.

Yeni Arteon'un en dikkat çekici tasarım unsurlarından biri ön kısmı. Krom detaylara sahip radyatör ızgarasından başlayarak ön tekerlek çamurluklarının üzerine yayılan ve geniş kaput üzerinde de devam eden "V" şeklindeki karakteristik hatlar, aracın daha geniş görünmesine katkı sağlıyor. LED farlar ve radyatör ızgarasına entegre LED gündüz sürüş farları standart donanımda sunuluyor.

Fastback tasarım, aracın arka kısmında da dikkat çekiyor. Çarpıcı arka kısım, kaslı görünüme sahip ve 20 inçe kadar jantlara ev sahipliği yapan arka çamurluklarla tam anlamıyla bir spor otomobil tasarımını ortaya koyuyor. Bagaj kapağı ve otomobile yandan bakıldığında önden arkaya kadar uzanan omuz çizgisiyle çerçevesiz yan camlar, safkan spor otomobil tasarım ruhunu taşıyan ayrıntılardan yalnızca bir tanesi.

Yeni Arteon, fonksiyonelliği ve geniş iç hacmiyle 'gran turismo' konseptini adeta yeniden yorumlamış. Arka koltuklardaki geniş diz mesafesi, 563lt ile 1.557lt arasında değişen bagaj hacmi ise Arteon'u oldukça fonksiyonel bir otomobil yapıyor.

Volkswagen ailesinin yeni üyesi Arteon'un iç kısmında da yeni tasarım dilinin öğeleri dikkat çekiyor. Yüksek kalitede malzeme ve işçiliğin öne çıktığı iç kısımda, zengin krom detaylar ve dekoratif öğeler bulunuyor.

Modern ve şık kokpit, gösterge ve kontrolleriyle teknik açıdan da son derece etkileyici. Aracın diğer özellikleri arasında, 12,3 inçlik boyutlara sahip Dijital Gösterge Paneli "Active Info Display", Kolay Açılır / Kapanır Bagaj Kapağı "Easy open / close", "Alcantara / Vienna Deri" döşemeye sahip koltuklar, 3 renkli ambiyans aydınlatma, LED stop lambalarında yer alan dinamik arka sinyaller ve progresif direksiyon sistemi yer alıyor.

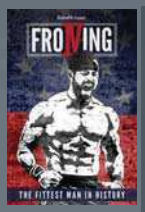
Yeni Arteon, MQB (Modular Transverse Matrix) modüler platform yönetimi temel alınarak tasarlanmış. Motorun enlemesine yerleşimi sayesinde ön ve arka aks arasında 2.837 mm'lik geniş bir mesafe bulunuyor. 4.862 mm uzunluğundaki fastback modelinin gövde kıvrımları ise güçlü, kısa ve net.

İlk etapta 2,0 TDI SCR 150 PS DSG ve 2,0 TDI SCR 240 PS 4MOTION DSG motor seçenekleri ile satışa sunulan Arteon, 1.5 TSI EVO ACT DSG 150 PS güce sahip bir motor ile de tercih edilebilir. Özellikle 2,0 TDI SCR 240 PS'lik 4MOTION dizel motor, sahip olduğu dört tekerlekten çekiş sistemi, 500 Nm'lik torku ve 6,5 saniyede 0-100 km/s hızlanması ile dikkat çekiyor.

Belgesel Zamanı

Fitness tutkunlarının mutlaka izlemesi gereken beş belgeselle tanışın.

1977 yılında çekilen *Pumping Iron* belgeseli, 2010'lu yıllara kadar fitness ve vücut geliştirme sporuna gönül veren bizim gibi erkeklerin tutundukları tek daldı. Neyse ki artık öyle değil; son on yılda fitness tutkunu erkeklere ilham kaynağı olan birçok belgesel çekildi. Sizin için en iyi beşini seçtik.



FRONING: THE FITTEST MAN IN HISTORY *(2015)*

IMDB 6.7

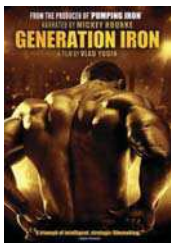
CrossFit sporunun yarattığı en büyük efsane, hiç şüphesiz Rich Froning. Amerikalı atlet, 2014 finallerine hazırlanıyorken son üç yılın şampiyonu olarak mücadele edecekti ve bu, daha önce bu dalda hiçbir sporcunun karşılaşmadığı bir baskıyla karşılaşmak anlamına geliyordu. CrossFit ile 2009 yılında tanışan ve tarih yazacağı kariyerine başlayan bu adam, 2010 oyunlarını ikinci olarak tamamladıktan sonra 4 sene şampiyonluğu kimseye kaptırmadı.

Heber Canon tarafından çekilen bu belgesel, dört defa 'Dünyanın En Fit Adamı' unvanını kazanan Rich Froning'in spor dışındaki hayatına yoğunlaşıyor ve onu sporcu kimliğinin dışında bir oğul, baba ve koca olarak gösteriyor.

FITTEST ON EARTH: A DECADE OF FITNESS (2017)

IMDB 7.2

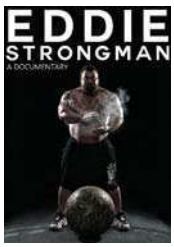
Artık bir klasik haline gelen Reebok CrossFit Games'in 2016'da yapılan finallerine detaylı bir bakış sunan bu belgesel, binlerce rakibini saf dışı bırakarak dünyanın en elit atletleri arasına katılan isimlerin hikayesini konu alıyor. Ölümcül fiziksel testlerin yer aldığı bu oyunlarda esas zorluk, mental olarak güçlü kalabilmek. Dünyanın en fit arenasında yarışmanın nasıl fedakârlıklar gerektirdiğini bilmek istiyorsanız, mutlaka izleyin.



GENERATION IRON (2013)

IMDB 7.1

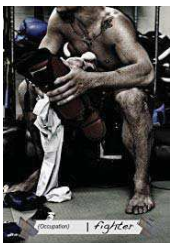
Vücut geliştirme sporcularının zirve olarak gördüğü yarışmalardan biri olan Mr. Olympia'nın 2012 senesindeki finalinin hikâyesini anlatan bu belgesel, Phil Heath, Kai Greene, Branch Warren, Dennis Wolf gibi sporcuları ve onların bu yolda yaşadıkları zorlukları anlatıyor. Arnold Schwarzenegger, Lou Ferrigno ve Jay Cutler gibi efsane isimler de belgeselin onur konukları arasında yer alıyor.



EDDIE - STRONGMAN (2015)

IMDB 7.5

Kamyon tamircisi, eş ve iki çocuk babası Eddie Hall'un tek bir amacı vardı, dünyanın en güçlü adamı unvanına sahip olmak. Hall'un bu zirve hedefine ulaşmak için nelerden vazgeçtiğini açık şekilde ortaya seren bu belgesel, seyirciyi bu güçlü adamın iç dünyasında da bir yolculuğa çıkartıyor. Hall, güçlü rakipleriyle birlikte çocukluğundan kalan yaralara karşı da mücadele etmek zorunda. Bizce bu etkileyici karakterle mutlaka tanışmalısınız.

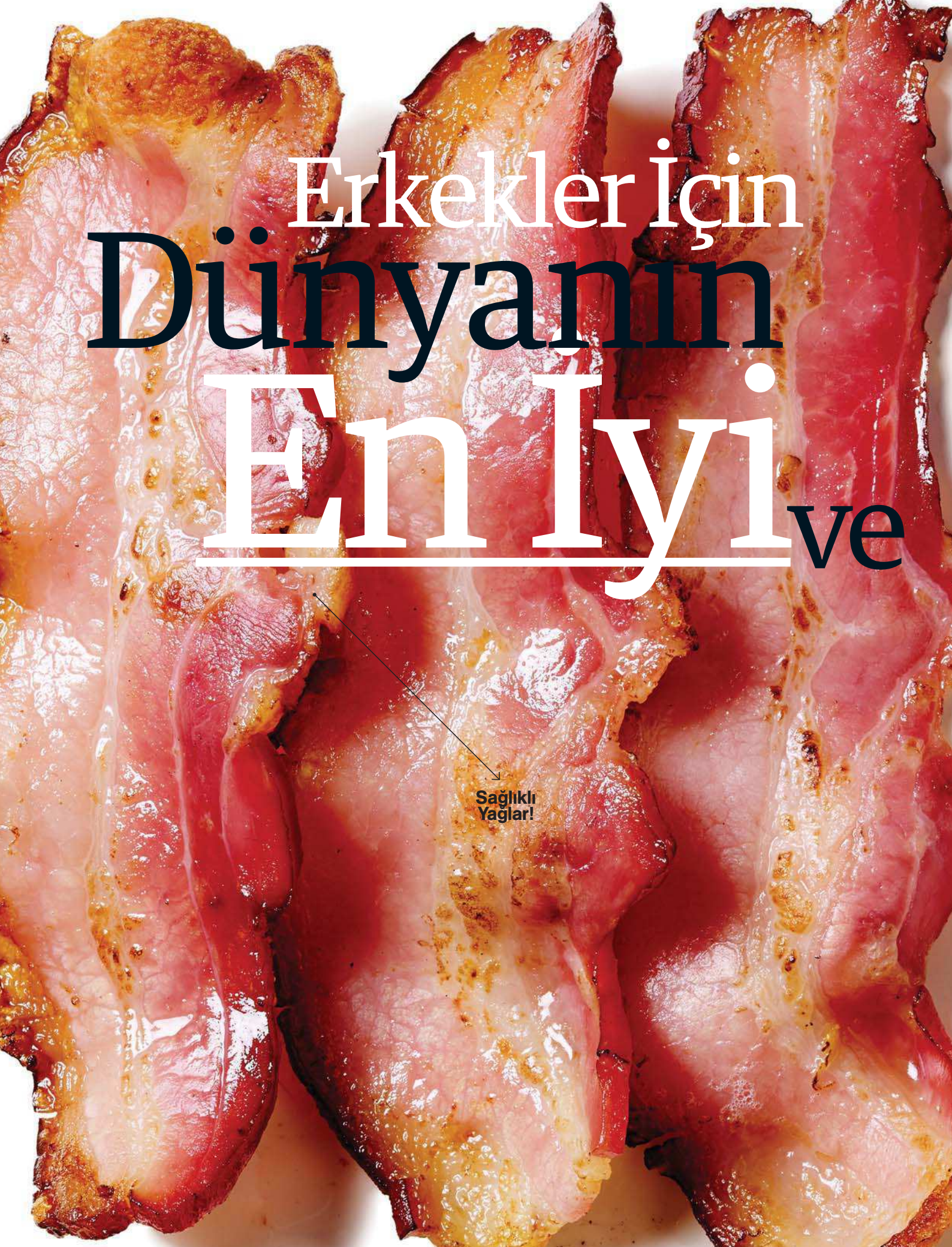


OCCUPATION: FIGHTER (2011)

IMDB 6.6

Bir MMA dövüşçüsünün sekiz ayı nasıl geçer? Şimdilik şu kadarını söyleyelim, sandığınızdan çok ama çok daha zor. Bu adamların çektikleri acıları, yaptıkları fedakârlıkları ve bir MMA dövüşçüsü olmanın özel hayatta yarattığı güçlükleri konu alan bu film, bu spora gönül veren insanlara çok daha fazla saygı duymanızı sağlayacak. Bu adamlar için bazıları boşuna "Aldıkları parayı sonuna kadar hak eden tek sporcular" diye bahsetmiyor. Bizden söylemesi.

Erkekler İçin Dünyanın En İyi ve



En Kötü Besinleri

Yediklerinden tat almak kadar fayda da bekleyenlerin, dönem dönem bazı besinleri kötüleyip bazılarına destek çıkan tonlarca gıda araştırmasını sindirmesini beklemek haksızlık olur. Bu sefer bu zor işi biz üstleniyoruz ve size 2018'de iyi beslenmenin rehberini veriyoruz. Trendlerden uzak, yüzde yüz gerçekler bu listede.

YAZI **LOUEE DESSENT-JACKSON** FOTOĞRAFLAR **MICHAEL HEDGE**

25 Onaylanmış Sağlıklı Besin

Beslenme dünyasının son keşiflerini takip etmenin bedeli lezzeti, keyfi ve daha önemlisi doğruluğu kaybetmek olmamalı. Hazırladığımız liste fahiş etiket fiyatlarından ve vitrine çıkarılmış kandırmacalardan uzak, çoğunlukla hak ettiği değeri görmeyen ve günlük beslenme planınıza dâhil edebileceğiniz besinlerden oluşuyor. Karmaşaya son!

Bağımsız Heyet

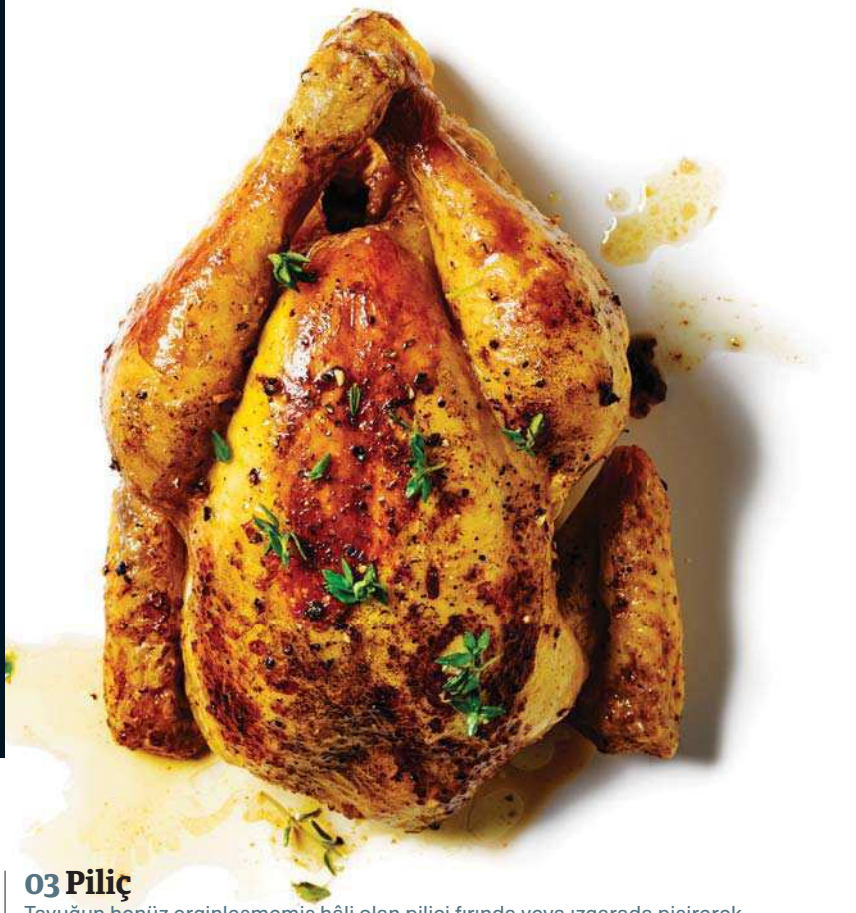
Beslenme Uzmanlarımız

Çiğ Savunucusu
Beslenme terapisti olarak 18 yıllık deneyime sahip olan **Christine Bailey**, doğru yolun çiğ beslenmeden geçtiğine inanıyor *christinebailey.co.uk*

Minimalist
Institute for Optimum Nutrition'dan mezun olan **Jess Dyer** trendleri değil, basit ve sürdürülebilir beslenme planları reçete ediyor. *jessipes.co.uk*

Obur Kişisel Eğitmen
Kendini yemek düşkünü, beslenme uzmanı ve kişisel eğitmen olarak tanıtan **Joe Sexton**, katı diyetlere karşı savaşıyor. *fatlossfeast.co.uk*

Ezber Bozan
Zamanında Chelsea Futbol Kulübü ile çalışmış olan **Drew Price**, yüksek performanslı beslenme üzerine yoğunlaştı. *drewpricenutrition.com*



01 Emmental Peyniri

Çok sayıda güncel araştırma, peyniri süper besinler kategorisine yaklaştırıyor. Bunlardan birini seçtik: *Nutrients* dergisinde yayımlanan bir araştırma, özellikle İsviçre peynirlerinde bulunan probiyotiklerin bağışıklığı güçlendirdiğini ve vücudun strese karşı verdiği reaksiyon seviyesini düşürdüğünü kanıtladı. Tercih etmek için gayet yeterli bir neden.

02 Flat White Kahve

Bir ya da iki shot espresso'nun sütle hazırlanan versiyonu olan "Flat White", canlandırıcı bir kahveden daha fazlası. Price, "Çok sayıda araştırma, kahve içenlerde kolon ve karaciğer kanseri ve hatta depresyon oranlarının bile daha düşük olduğunu gösteriyor" diyor. Ama sade kahve en iyisi, öyle değil mi? Bazı çalışmalar kahve ile kemik erimesi arasında bağlantı olduğunu gösterse de sütteki mineralleri bu etkiyi nötrlemesi için kullanabilirsiniz.

03 Piliç

Tavuğun henüz erginleşmemiş hâli olan pilici fırında veya ızgarada pişirerek lezzetli ve sağlıklı bir hafta sonu ziyafeti yapabilirsiniz. Price, "Piliç, daha olgunlaşmış olan tavuktan az da olsa daha az yağ ve daha çok protein ihtiva eder. Ayrıca bu düşük miktardaki yağ tekli doymamış yağdır ki bu da yağ yakmanızı sağlar" diyor. Serbest gezen organik piliçler tüketerek hem çevreye hem de sağlığınıza daha faydalı bir seçim yapın.

04 Kırmızı Deniz Otu

Kulağa yabancı gelen bu besini Türkiye'de bulması güç olabilir ama özütü yurt dışından sipariş edilebiliyor. Eski İrlanda inanışında, bu kırmızı su yosunu akşamdan kalmanın ilacı olarak kabul ediliyordu. Çiğ beslenme savunucusu Bailey de bu yosunun, alkolün fazla kaçtığı uzun gecelerin ertesinde sizi kendinize getirebildiğini kabul ediyor: "Kırmızı deniz otu en iyi iyot kaynaklarından biridir, o da metabolizmayı ve bilişsel fonksiyonları korumaya yardım eden tiroid bezi için kritik bir bileşendir."

05 Fıçıda Yıllandırılmış Cin

Evde Büyük Britanya ruhu estirmek ve bu sırada uzmanlardan izinli birkaç yudum içki içmek için ideal bir tercih. Alerji tetikleyici sülfit içeriği muadillerine kıyasla daha düşükken, cinin bitkisel içeriği onlara başlı başına fark atması için yeterli. Price, "Bileşimindeki en büyük paya sahip ardıç, antioksidan flavanoidler ve alpha-pinene gibi antienflamatuvar bileşikler içeriyor" diyor.

Kalp Dostu!

06 Sütlü Çikolata

Krizlerinizi dindirmek için tek seçeneğiniz yüzde 80 kakao içeren bitter çikolata değil. *Heart* dergisinde yer alan bir araştırma, düzenli çikolata tüketimi ile -hem sütlü hem de bitter olanların- kalpte ritim bozukluğuna yol açtığı için tehlikeli olan atriyal fibrilasyon riskinin düşüklüğü arasında bir ilişki olduğunu gösteriyor. Tavsiye edilen miktar, haftada iki ila altı küçük parça. Tabii bu parçaların içinde nuga veya karamel gibi lezzetli dolgular varsa, aynı oranda bir faydadan bahsedemeyiz.

07 Kekik

Kekiğe sadece et yemeklerinize aroma veren bir süs baharatı gibi yaklaşırsanız, onu hafife alırsınız. İran'daki Tebriz Üniversitesi araştırmacıları, kekik özü ile besledikleri denek farelerinin dayanıklılık kapasitelerinde üç kata kadar artış gözlemledi. Bu demektir ki yemeğinize cömertçe serpeceğiniz kekik, antrenman sonrası uyuşukluğundan kurtulmanıza yardım edebilir. Kendi performans artırıcınızı kendiniz yetiştirmek ister misiniz? Saksı bitkisi olarak alabilir ve pencere kenarında yetiştirebilirsiniz.

08 Tavuk Ciğeri

Gurme ruhlu bilim insanları sayesinde, Fransız mutfağının bir parçası olan bistro klasiği tavuk ciğeri -orijinalinde ezme şeklinde servis edilir- hak ettiği değeri görüyor. The Italian Society of Diabetology araştırmacıları, B5 vitamininin damarlarda plak birikmesini engellediğini buldu. Peki, bunun bir numaralı kaynağı nedir? Tavuk ciğeri. Avokadonun tam dört katı kadar B5 vitamini içeriyor. Sakatat, avokadoyu yendi.

09 Sumak

Ekşi, asidik ve keskin bir tada sahip olan bu baharat, Güneydoğu Anadolu ve Orta Doğu mutfağının klasik tatlarından biridir. Faydalarını öğrendikten sonra baharatlığınızda yer açmak isteyebilirsiniz. Bailey, "Sumak, besinlerin antioksidan içeriklerini değerlendiren ve puanlayan ORAC ölçümünde en üst sıraya oturuyor" diyor. Sadece kanserle savaştığı için değil, yaşlanmayı da yavaşlattığı için bu kadar değerli. Omlete eklenecek bir baharat daha!

10 Çiğ Süt

Vitamin ve mineral içeriği pastörize süte göre daha fazladır. Ayrıca bir araştırmaya göre, laktoz intolarensı olanlar için bile çiğ sütü sindirmesi pastörize sütten daha kolay. Dyer, pastörizasyon işleminin, bir whey protein olan beta-lactoglobulin bakterisinin aktivitesini azalttığını belirtiyor. Yaşadığınız semtte çiğ süt satan bir şarküteri olup olmadığını araştırın. Aynı araştırmayı internetten satış yapan küçük üreticiler için de yapabilirsiniz.

11 Ağaç Kulağı Mantarı

Listedeki bulması en zor madde bu olsa gerek. İngiltere'de epey ünlü bu mantar Türkiye'de de var, ama onu ancak bir mikologla ormanda mantar avına çıkarsanız bulabilirsiniz. Bademcik iltihabından tümöre, çok sayıda hastalığın ilacı olarak görülen bu mantar türü için Bailey, içindeki polisakkaritlerin dayanıklılığı desteklediğini ve oksidatif hasara karşı savaşabildiğini söylüyor.

12 Ramen (Noodle)

Japonların hızlı yemek kültüründe yer alan ramen, bir fast food'a göre fazla sağlıklı. Noodle'ın içine konduğu soslu su, kemik suyundan yapılıyor. Price, kemik suyunun çözünmüş kolajen, bunun da yüksek miktarda glisin adlı amino asidi içerdiğini söylüyor: "Bu amino asidin eklem sağlığını geliştirdiği, uyku bozukluğunu giderdiği hatta cilde sıkılık verdiği kanıtlandı." Hazır noodle'lara pas vermeyin; ilk denemeler zor gelse de kendiniz yapın. Olmuyorsa bir Uzak Doğu restoranına gidin.

Gençlik Koruyucu!

13 Poke (Çiğ Balık Salatası)

Jambonlu ve ananaslı Hawaii usulü pizzaya zor alışmışken, başımıza bir başka Hawaii lezzeti olan poke çıktı. Yalnız trend olduğu için değil, sağlıklı olduğu için bu listede. Sushi'nin aksine, tatlandırılmış pirinç yerine sebze ve taze marine edilmiş pirinç ile hazırlanıyor. Dyer, "Çiğ balık salatası omega 3 yağ asitleri için harika bir kaynaktır. Felç ve bilişsel zayıflama riskini düşürmeye yardım eder" diyor. Poke'yi Uzak Doğu restoranlarında veya dünya mutfakları sunan restoranlarda bulmak mümkün.

14 Dana Bacon

İşlenmiş etler yeterince kötü şöhrete sahip, ama Price'ın da dana bacon'dan vazgeçmemek için bazı bilimsel gerekçeleri var: "Dana bacon'da bulunan yağların bir kısmı, zeytinyağında bulunan tekli doymamış yağlardan oluşur. Aynı zamanda B12, niyasin, çinko ve potasyum için de çok iyi bir kaynaktır." Eğer semtinizde kendi işlenmiş etlerini yapan bir kasap varsa, rahatlıkla sadık müşterisi olabilirsiniz. Bu ürünler, uzun ömürlü paketli ürünlere kıyasla daha az işlenmiştir.

15 Portakal Suyu

Şeker içeriği yüzünden son yıllarda çok karalandı. Ama güncel araştırmalar işin rengini değiştirebilir. Japonya'daki Tohoku Üniversitesi, günlük belli miktarda turunçgil tüketmenin, içlerindeki nobiletin adlı flavanoid sayesinde demans riskini yüzde 15 oranında azaltabildiğini buldu. Güne daha berrak bir zihinle başlamak için küçük bir bardak portakal suyu sıkın.

16 Mor Havuç

Mor, turuncunun yerini almış gibi görünüyor. Mor -ve diğer tonlardaki- havuç, modern Türk mutfağında da yer almaya başladı. Tatları çok yakın ama mor havuçtaki pigmentler kalp dostu antosiyanin içeriyor. Ayrıca *Journal for Agricultural and Food Chemistry*, turuncu havuca oranla bağışıklığı güçlendiren karoten içeriğinin iki kat fazla olduğunu buldu.

17 Zerdeçal

Yemeklere kattığı sarı renkle Instagram'lık yemek fotoğrafları çıkarmasının yanı sıra, bu parlak sarı renkteki baharatın kanıtlanmış faydaları var. Teksas Üniversitesi tarafından yapılan bir çalışma, içeriğindeki aktif kürkümin maddesinin prostat kanseri hücrelerinin büyümesini engellediğini, artrit ve irritabl bağırsak sendromu belirtilerinde azalma yarattığını buldu. Et soslarını, pilavları ve çorbaları sarıya boyamak için bizce yeterli bir sebep.

18 Teff

Haşhaş tohumu boyutundaki Etiyopya'ya özgü bu tahılın, ülkenin uzun mesafe koşucularının başlıca besin maddesi olmasının bir nedeni var. Dyer şöyle açıklıyor: "Geçen yıl adından çok söz ettiğimiz kinoa gibi teff de kusursuz bir protein kaynağı sağlıyor. Et bazlı protein tüketimine destek takviyesi arayanlar için ideal." Ayrıca magnezyum, manganez, demir ve B6 vitamini bakımından da oldukça zengin.

19 Deniz Börülcesi

Denizlerin saklı mücevheri diyebileceğimiz deniz börülcesi tuzlu, hafiften kuşkonmazı hatırlatan bir tada sahiptir. Bailey, bu deniz bitkisinin magnezyum ve potasyum gibi temel mineraller ile enerji için kritik olan B vitaminleri içerdiğini söylüyor. Ayrıca "fucoidans" adında, antienflamatuvar etkisi olan eşsiz bir bileşik de içeriyor. Tek kusuru içindeki sert kılçıklar ve onları temizlemek de bir miktar zahmetli bir iş. Peki değer mi? Kesinlikle!

20 Miso Shiro (Beyaz Miso)

Japon mutfağının vazgeçilmezidir. Japonya'nın, dünyanın en uzun ömürlü insanlarının yaşadığı bir ülke olduğunu düşünürsek, bu sos size de uzun bir ömür verebilir. Dyer, "Beyaz miso, tansiyon düşürücü etkisi olan bitkisel besin kaynaklarından yüksek miktarda içeriyor" diyor. İnternette Asya ürünleri satan web sitelerinden bulabilirsiniz.

21 Sığır Böbreği

Bir zamanlar çok zararlı olduğu söylenen sakatat, tekrar popülarite kazanmaya başladı. Bailey, sakatatın beyin sağlığı için kritik değerde olan kolin bakımından çok zengin olduğunu söylüyor. Sığır böbreği ise çok güçlü bir lezzete sahip. Izgarada steak'ı ara sıra böbrek tava ile değiş tokuş etmekten çekinmeyin. Kolin ayrıca, öğrenme becerisini artıran yeni nörotransmiter oluşumunu da sağlıyor.

22 Ghee

Daha çok Güney Asya mutfağında kullanılan ve tereyağını saflaştırılarak elde edilen (evde yapımı gayet kolay) ghee, A,D,E ve K vitaminleri ile omega 3 yağ asitleri bakımından zengin içeriğiyle, sıradan pişirme yağlarına fark atıyor. Ayrıca 252 dereceye kadar ısınabilen dayanıklı yapısıyla zeytinyağını da geride bırakıyor. Yağın yanmasını engelleyerek serbest radikalleri de oyun dışı bırakmış oluyorsunuz. Neyse ki sonunda yağ da sağlıklı besinler listesine girebildi.

23 Whey Dondurma

Dondurmanın hiçbir zaman süper besinler listesine girmeyeceği çok açık, ancak yemekten keyif aldığınız bir tatlıyı hayatınızdan çıkarmak da çok iç karartıcıdır. Bu yüzden o tatlıyı revize etmek gerekebilir. Bu noktada ani şeker yükselmelerini önlemesi için devreye whey protein giriyor. Bailey, whey proteinli dondurma için en iyi protein tozunun whey isolate olacağını söylerken tatlandırıcı olarak da xylitol kullanabileceğinizi söylüyor.

24 Doğal Şarap

Doğal şarap en basit şekliyle üzüm suyunun fermente edilmiş halidir. Aslına bakarsanız ne kimyasal ne de koruyucunun kullanıldığı bu süreç o kadar doğaldır ki kadehe doldurduğunuz şarabın üzerinde üzüm kabuğu parçalarına bile rastlayabilirsiniz. Dyer, bunun kötü bir şey olmadığını söylüyor ve ekliyor: "Çoğunlukla derisinde toplanmış olan kırmızı üzüm pigmenti, kan şekerini düzenler ve sistolik tansiyonu düşürür, bu da onu dünyanın en sağlıklı gevşeticisi yapmaya yeter."

25 Bamya

Nefret edenler kulübü çok geniş. Onlar için çok üzgünüz, zira bu sebze tam bir besin deposu. Bailey, "Kullanışlı bir bitkisel protein kaynağı olduğu kadar kalsiyum ile kas ve sinir fonksiyonunu destekleyen magnezyum bakımından zengindir" diyor. Bu da antrenmanlarınız için hayati bir katkı demektir. Kas inşa etme döneminde çorbasını veya yemeğini tüketin.

Zihin Geliştirici!

25 Faydası Abartılmış Besin

Çok dengeli bir beslenme planına sahip olduğunuzu düşünebilirsiniz. Ancak birçok araştırma gösteriyor ki mutfağa dair bildikleriniz gelişiminizi yavaşlatabilir veya sağlık hedeflerinizi sizden uzaklaştırabilir. Sağlığınızı garanti altına almak için miadı dolmuş beslenme trendleri ve yanıltıcı beslenme mitlerini alışveriş listenizden çıkarıyoruz.

01 Jackfruit

Asya'dan gelen bu tropik meyvenin besleyici faydalarına muhalefet etmiyoruz ama ete sağlıklı bir alternatif olduğu efsanesine karşı sizi uyarmak istiyoruz. Nasıl olduysa piştiğinde ete çok benzer bir görüntü verse de sandığınız gibi ideal bir antrenman sonrası yiyeceği değil. Bir kâsedeki protein değeri 2,8 g ve bu da çok yetersiz.

02 Golden Latte

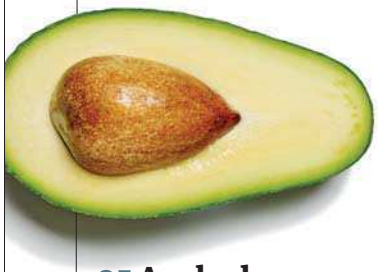
Price, "Zerdeçalla hazırlanan bu kahveye sarı rengini veren bu baharat sağlıklı besinler listemizde yazılı olsa da bunun gibi içecekler çoğunlukla şeker ve yağ yüklüdür" diyor. Bir tutam baharat birkaç damla şurubun etkisini yok edemez. Bunun yerine bir çay kaşığı zerdeçalı çayınıza ekleyin. Altın etkisini yaratmak için doğal baldan yardım alabilirsiniz.

03 Hindistan Cevizi Yağı

Hindistan cevizi yağının popülaritesi hâlâ devam ederken, American Heart Association'ın bu yağ üzerine bazı şüpheleri var. Kurumun araştırmasına göre, bu yağ kötü kolesterol olarak geçen LDL seviyesini yükseltiyor. Hiç de ucuz olmayan bir yağ için caydırıcı bir şüphe.

04 Kereviz

Makarnanıza Bolonez sos hazırlarken veya yeşil smoothie yaparken malzeme listesinin müdavimi olan bu sebzeyi kesmeniz gerekebilir. Görece düşük vitamin içeriğinin yanı sıra, Environmental Working Group diğer sebzelerden çok daha yüksek miktarda pestisit içerdiğini tespit etti. Tadını sevseniz bile aranıza acı gerçekler giriyor.



05 Avokado

Sosyal medyanın, gerçekliğin bozulmuş bir versiyonu olduğunu artık hepimiz biliyoruz. Instagram'daki #cleanfood etiketi de bundan nasibini alıyor. Avokadonun içeriğindeki yağ asitleri ve vitaminlerin faydalı olduğuna şüphe yok ama Sexton, insanların sıklıkla avokadonun kalorisinin ne kadar yüksek olduğunu unuttuğunu söylüyor. Bir büyük avokado yaklaşık 400 kalori eder ki bu neredeyse bir hamburgere eşdeğer.

06 Proteinli Kahvaltılık Gevrekler

Sexton, "Kahvaltıya protein eklemek uzun süreli tokluk ve kasların hızla onarımını sağlar" diyor. Ama protein takviyeli gevreklerin bir kısmının şeker içeriği çok yüksektir. Bir gece bekletilen yulaflı sütlü karışıma bir ölçü whey protein eklemek daha akıllıca.

07 Bitkisel Sütler

Veganlar ve süt ürünlerine alerjisi olanlar bitkisel sütlere tapıyor olsalar da güncel araştırmalar bitkisel sütlerin ne kadar etkili olduklarını sorguluyor. Dyer, "Soya, badem ve Hindistan cevizi gibi bitkisel sütlerdeki besin öğelerinin vücut tarafından inek sütü kadar kolay absorbe edilip edilmediği hâlâ büyük bir soru işareti" diyor. Örneğin, soyada bulunan fitik asit demir emilimini engelliyor.

08 Kömür

Güzellik sektöründe olduğu gibi gıda alanında da kömürün aniden kazandığı popülarite, çok kısa süreli oldu. Dyer, kömürün vücut tarafından emilemediğini, bu yüzden vücudu temizleme görevi gördüğü iddialarının mantıksız olduğunu söylüyor. Daha da kötüsü kömür, meyve ve sebzelerden aldığınız bazı besin öğelerinin emilimine dahi engel oluyor. Bizce bu teoriyi kömüre atıp yakmakta yarar var.

09 Elma Sirkesi

Kilo verme endüstrisinin pazarlama iddialarının aksine, bir kaşık elma sirkesinin damakta acımtırak bir tat bırakmaktan ziyade pek bir işlevi bulunmuyor. *International Journal of Obesity*'de yer alan bir araştırma, bir shot içmenin iştahı bastırdığını ama bunun katılımcıların hafif bir mide bulantısı yaşadıkları için gerçekleştiğini gösteriyor. Elma sirkesini salata soslarına saklayın.

10 Chia Tohumu

Evet, bu tohum omega 3 bakımından çok zengin, ama tüm omega yağ asitleri eşit değildir. Yağlı balıklardan elde ettiğiniz omegaların aksine, vücudunuz bitkisel omega kaynaklarını absorbe etmede güçlük çekiyor. Dahası Federal University of Rio de Janiero tarafından yapılan bir araştırma, zayıflatma iddialarının da sonuçsuz olduğunu söylüyor.

11 Nar Çekirdekleri

Her şeyin üzerine nar çekirdekleri serpiştirmek renkli, çekici ve sağlıklı bir dokunuş gibi gelebilir, ama anlaşılan o ki narın işlevi daha çok dekoratif. Narın içindeki antioksidanlardan faydalanmak için serpiştirdiğiniz birkaç nar tanesinden çok daha fazlasını tüketmelisiniz. Birçok araştırma da antioksidan içeriğini, konsantre nar suları üzerinden inceliyor. Nar maalesef bir kâse granolayı tahtından edemiyor.

12 Pirinç Patlağı

Sexton, "Düşük kalorili atıştırmalık olarak kabul edilen bu yiyecek, besin değeri bakımından da düşüktür" diyor. Mikro besin öğelerinin esamisi bile okunmaz. Buna karşılık içinde rafine şeker ve kimyasal koruyucular bulunur. Akşamüzeri mideniz kazındığında, en iyi seçeneğiniz bir avuç tuzsuz kavrulmuş kuruyemiş.

13 Hindistan Cevizi Şekeri

Wellness markaları tarafından sıradan şekerin sağlıklı bir alternatifi olarak sunuluyor ve daha çok besin maddesinin bu bitki özünde kaldığı iddia ediliyor. Reklamlar Hindistan cevizi şekerinin potasyumla yüklü olduğunu söylese de günlük ihtiyacınızın dörtte birini karşılamak için 25 çay kaşığı tüketmeniz gerekiyor. Eğer mutlaka şeker kullanacaksanız, antioksidan bakımından zengin olan doğal bal kullanın.

14 Pembe Himalaya Tuzu

Bu tuzdaki mineral dengesinin, kanınızın mineral dengesiyle tam uyum içinde olduğu iddia ediliyor. Ama bunu neden kullanmamız gerektiği sorusuna kimse cevap veremiyor. Price, sofra tuzundan daha çok mineral içerdiğini ama işe yarayacak kadar yeterli olmadığını söylüyor. Bunu estetik bir görünüm için tuz öğütücünüze doldurun ama ihtiyacınızı bir tutam sodyumla karşılayın.

15 Yoğurtlu İçecekler

Eğer yoğurdu sindirim sağlığınız için tüketiyorsanız, tatlı ilaveler bu faydanın aşağıya ulaşmasına yardım etmez. Dyer, "Aromalı yoğurtlar yapay tatlandırıcılarla doludur ve bunlar da bağırsaklardaki kötü bakterileri beslemeye ve probiyotiklerin aleyhine çalışmaya yarar" diyor. Gerçekten fayda görmek için sade yoğurt tüketin.

16 Aquafaba

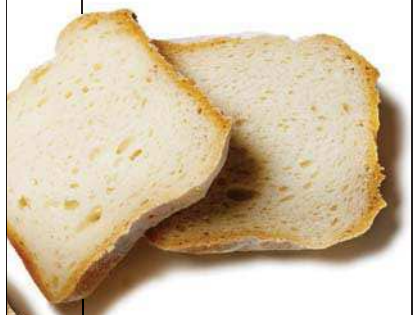
Veganlar tarafından yumurtaya alternatif olarak kullanılan ve nohut suyundan elde edilen bu yumurta alternatifi, beklenen besleyici faydayı sağlamıyor. Nohut her ne kadar harika bir protein kaynağı olsa da RL Food Testing Laboratories, aquafabanın protein seviyesinin çok düşük olduğunu buldu.

17 Yağsız Süt

American Academy of Neurology tarafından yapılan bir araştırma, düzenli olarak yağsız veya az yağlı süt tüketiminin Parkinson hastalığı riskini düşük miktarda da olsa artırdığını buldu. Çok sayıda güncel araştırma yağın kötü şöhretini silerken, yağın düşmanınız değil dostunuz olduğunu söylüyor.

18 Glütensiz Ekmek

Hiçbir rahatsızlığı ve alerjisi olmaksızın glütensiz beslenmeye geçenlerin sayısı o kadar hızlı bir şekilde artıyor ki bunun sağlıklarına mutlaka bir geri dönüşü olması gerektiğini düşünüyorsunuz. Maalesef kimsede böyle bir gelişme yok. Harvard Üniversitesi 26 yıllık verileri inceledi ve glüteni bırakmanın kalp krizi riskini düşürmediği, aksine tam tahılları kesmenin kişiyi daha büyük risk altına soktuğunu sonucuna vardı. Tam tahıllı ekmeğinize sadık kalın.



19 Sebze Cipsleri

Kale, havuç ve pancar cipsleri çok yaygınlaştı, ama bunun sağlığa faydalı olduğunu söylemek pek doğru değil. Beslenme uzmanı Charlotte Stirling-Reed tarafından yapılan bir analiz, sağlıklı sebzelerden yapılıyor olsa da cipslerin hâlâ çok fazla tuz ve doymuş yağ içerdiğini vurguluyor. Bu yalan yanlış bilgileri bir kenara bırakın ve sıradan tuzlu-sirkeli bir cipsi kapın.

20 Biyodinamik Yumurta

Türkiye'de de örnekleri görülmeye başlanan biyodinamik tarım, ekolojik tarımın en eski versiyonlarından biri olarak doğaya bütünsel yaklaşıyor ve ekip biçme zamanlarını ayın döngülerine göre ayarlamaya dayanıyor. Örneğin, bu tarım yönteminin destekçileri, tavuk yemlerinin astroloji takvimine göre ekilmesinin yumurtanın sarısının daha iyi olmasını sağladığını iddia ediyor. Ancak İngiltere'deki sağlık kuruluşları bu tekniğin etkili olmadığı sonucuna vardı.

21 Tatlı Patates

Sarı veya beyaz renkteki türdeşleri fast food dünyasına kurban verilmiş ve ziyadesiyle kötü şöhret edinmişken, tatlı patates besleyici değeri çok yüksek diye tam bir dokunulmazlık zırhına sahip. Bu mit de yıkılmak üzere: Sexton, tatlı patatesin beyaz veya sarı patates kadar potasyum ve magnezyum içermediğini söylüyor.

22 Tofu

Toplumda vegan beslenme modeli yaygınlık kazandıkça, etsiz protein kaynaklarına olan merakımız ve iştahımız da arttı. Ancak tofu özelinde bilmeniz gereken bir şey var. Çoğu marka B12 vitaminiyle güçlendirilmiştir ve eğer B12'yi takviye olarak da alıyorsanız bu bir probleme yol açabilir. *The Journal of Clinical Oncology*'de yer alan bir araştırma, aşırı B12 vitamini alımının akciğer kanserine neden olabileceğini söylüyor.

23 Süpermarket Yemekleri

Konserve yemekler yüksek yağ ve tuz içerirler ama süpermarket raflarında veya buzdolabındaki yemeklerin de pek farkı yok. Bir analize göre bir paket hazır yemek veya çorba, günlük sodyum ihtiyacınızın yarısına kadarını karşılıyor.

24 Esmer Pirinç

Bir kalp cerrahı Steven Gundry tarafından yapılan bir araştırma, başka bir beslenme mitini yıkıyor: "Tam tahıllar doğa koşullarına dayanıklı olmaları için sert bir kabuğa sahiplerdir. Bu da sindirimi güçleştirebiliyor" diyor. Temiz beslenme prensibini dogmalaştırmayın ve geniş bir karbonhidrat skalasını beslenme planınıza dâhil edin.

25 Tatlandıcılar

Eğer şeker toplumun birinci düşmanıysa, tatlandırıcıların da ikinci sırada gelmesi gerekiyor. Canadian Medical Association, tatlandırıcıların diyabetle bağlantısı olduğunu söylüyor. Eğer şekeri bırakamıyorsanız, kötünün içinden iyiyi seçmeye bakın. Aspartam en kötüsüdür; xylitol ve bitki bazlı bir tatlandırıcı olan stevia daha akıllıca seçimler olur.

Fitness'ın Zirvesine Tırman

EVEREST DENEMESİ #01 26 SAAT

DENEME #02 17 SAAT

Kilian Jornet rekorları altüst etmeye devam ediyor. Geçtiğimiz yılın başında Everest'e bir haftada iki kez tırmanan Jornet, bunu oksijen desteği olmadan yapan ilk kişi oldu. Bunu başka biri deneseydi, dağdan asla inemeyebilirdi. Fakat Journet bunu alnının akıyla başardı. *Men's Health* olarak dayanıklılığın tanımını yeniden yapan adamla konuştuk.

Yazı: Tom Ward – Görseller: Peter Crowther

DÜNYANIN EN FİT KOŞUCUSUNUN DAĞLARI NASIL FETHETTİĞİNİ ÖĞRENİN

Kilian Jornet, sizin ya da bizim gibi bir insan değil. İspanyol ultra koşucu, dağcı ve maceraperest, 22 Mayıs 2017 tarihinde oksijen maskesini sadece 26 saat kullanarak Everest'e çıktığında uzmanları hayrete düşürdü. İlk tırmanışında mide virüsü kaparak başarısız olan Jornet, sadece beş gün sonra 17 saatte zirveye ulaştı. İki tırmanışı da 2 şişe su, 10 adet enerji jeli ve bir çift eldivenle yapan Jornet, böylelikle doğaüstü bir dayanıklılığa sahip olduğunu da gösterdi. Dünyanın en yüksek dağına, Everest'e oksijen maskesi kullanmadan, hem de haftada iki kez tırmanan Jornet, bunların yanında hız rekorunu da 15 dakikayla kırdı.

29 yaşındaki Jornet, sekiz hafta sonra ise bir başka zorlu mücadele olan Hardrock 100 Endurance Race için harekete geçti. Her yıl Colorado'daki San Juan Range dağlarında düzenlenen bu ultra maraton, 160 kilometrelik mesafesi boyunca 10 bin metreden fazla tırmanış içeriyordu. Himalaya deneyiminden yeni dönen Jornet, burada o kadar eğlenemedi: yarışın 20'nci kilometresinde kolu çıktı. Ancak bacakları iyiydi ve karşısında koşması gereken bir yarış vardı. Omzunu yerine takan Jornet, geçici bir çözüm olarak kolunu sarıp yarışın geri kalan 140 kilometresini koştu. 24 saatlik bir sürenin hemen ardından yarışı kazandı ve bu zafer, son dört yıldaki üçüncü şampiyonluktu (2016 yılında şaşırtıcı bir biçimde ikinci olmuştu). Bu arada, ultra maraton kazanmadığı zamanlarda speed climbing yapıyor, duatlonlara katılıyor, dağ koşuları ve dağ kayaklarında rekorları da elinde tutuyordu. Jornet, neredeyse peşinden gittiği tüm ekstrem sporları başarıyla tamamlıyordu.

Dağcılık sporunu özel olarak ele alırsak rakım, fiziksel ve zihinsel dayanıklılık gibi zorluklardan bahsedebiliriz. Fakat iddialı sporcuların ve kayda değer başarıların buluştuğu bir ortamda, Jornet'in doğuştan gelen yetenekleri herkesten ayrılıyor. Jornet'in sırrı ne olabilir? Genetik mi, antrenman mı yoksa daha soyut bir şey mi? Bizler de bu sorunun cevabını öğrenmek için, Jornet yeni bir dağa tırmanmaya başlamadan önce onu Norveç'teki evinde yakaladık.

Erkeğin Evrimi

Jornet'in verileri için "fit" kelimesinin karşılığı diyebiliriz. Onu takip ederek kardiyovasküler anlamda sağlam bir temel inşa edebilirsiniz.

Kilo
59

Boy
1.70

Maks. Oksijen Tüketim Kapasitesi (dakika/kg)
90 ml

Yağ oranı
%8

Akciğer kapasitesi
5.3 L

Uyku süresi
8 saat

Her Şey Nefesle Başlar

Everest Dağı'nın 8850 metrelik zirvesi, dünya üzerinde ölçülebilmiş en yüksek noktadır. Dağın zirvesindeki oksijen miktarı, deniz seviyesindekinin üçte biri kadardır. Dolayısıyla kandaki oksijen seviyesi de burada yüzde 99'dan yüzde 40'a kadar düşer. Ortalama bir tırmanıcı, bu değişimi 3500 metre civarında

JORNET SADECE SU VE YİYECEKLE TIRMANARAK MÜMKÜN OLDUĞUNCA HIZLI OLMAYA ÇALIŞIYOR

hissetmeye başlar. Vücudunuz bu açığı kapatmak istediği için kalp atışlarınız ve nabız değeriniz yükselir. Bulantı ve baş ağrısı sıklıkla görülürken, görüş ve denge kabiliyetleriniz bozulur. Bu durumdaki bir tırmanıcı, sıvının akciğerlerdeki alveollere akarak nefes almayı engellediği Yüksek İrtifa Akciğer Ödemi (YİAÖ) ya da sıvının direkt olarak beyne gittiği Yüksek İrtifa Beyin Ödemi (YİBÖ) gibi ölümcül sorunlarla karşılaşabilir. Bunu engellemenin en kolay yolu yanınızda sizi idare edecek miktardaki 2,7 kilogramlık oksijen depoları taşımaktır. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde birçok dağcı böyle yapar. Bunu yapmamak büyük çaplı sonuçlar doğurabilir: 7900 metrenin üzerindeki ölüm sebeplerinin yüzde 22'si oksijen takmamaktan kaynaklanır. Kısacası, sadece tek bir hedefi ve atletik yeteneği olan bir kişi vücudunu ve zihnini bu koşullara isteyerek sokar. Ayrıca sadece bir kaçık bunu iki kez tekrarlayabilir.

İlk etapta amacının Everest'e iki kez tırmanmak değil, tek başına zirveye en kısa sürede ulaşarak oksijensiz ortamda ateş yakmak olduğunu rahat bir biçimde söyleyen Jornet, "Ancak ilk tırmanışımda sindirim problemleri yaşadım ve kustum. Himalayalar'da bir hafta daha kalacağım için yapacak bir şey olmadığını düşündüm ve toparlandıktan sonra tekrar tırmanmayı planladım" diyor.

Jornet'in irtifayla olan yakınlığı kanından geliyor. 1987 yılında doğan Jornet, babasının bir dağ tesisinde rehberlik yaptığı bir dönemde, Pireneler'deki Refugi de Cap de Rec bölgesinde büyüdü. Hayatının ilk 13 yılını 2000 metrenin üzerinde geçirdi. Bu durum kaçınılmaz olarak yetişmesine yardımcı oldu: İlk 7 saatlik yürüyüşünü 18 aylıkken yaptı ve Pireneler'i ilk defa 10 yaşındayken geçti. Gençliğinde dağ kayakçılığına tutku besledi ve ulusal takımın elle işaret edilen sporcularından biri oldu. Yirmi yaşlarının başında uzun mesafe koşularında ismini duyurmayı başardı ve Avrupa, Amerika ve Okyanusya'da yarışmalar kazandı. Yetişme şekli, onun atletik kabiliyetlerinin gelişimi için kusursuz bir kuluçka evresi gibi oldu.

Fakat erken gelen bu zaferler, Jornet'in spora karşı duyarsızlaşmasına neden oldu. Spora tekrar ilgi duymaya başlaması için sınırlarını zorlayabileceği yeni bir yön bulması gerektiğini biliyordu. Motivasyonunu geri kazanmak için çeşitli şeyler denediğini söyleyen Jornet, "Sürekli aynı şeyleri yapmaktan hoşlanmıyorum. Motivasyonumu kaybetmemek için sürekli yeni bir şeylere ihtiyaç duyuyorum" diyor. İşte bu duraklama döneminden de yeni bir takıntı doğdu. Jornet, "Dağlarda büyüdüm ve yatak odamda Matterhorn dağının posteri var. Bu nedenle bazı dağlara tırmanmanın güzel olabileceği fikrine kapıldım" diyor.

Dolaşım Özgürlüğü

Summits of My Life adlı spor belgeseli projesinin ilk kıvılcımı, Jornet Matterhorn'dan Denali'ye, dünyanın en ünlü altı dağının iniş ve çıkış rekorlarını kırdığı anda atıldı. 2012 yılının başında yaptığı çifte Everest girişimi, onun bu cesaretli macerasının doruk noktasını temsil ediyordu. Jornet, o zamanki asıl hedefinin, tırmanışı minimum ekipmanla ve hızlı bir şekilde gerçekleştirerek, geleneksel yavaş tırmanma anlayışını tam tersi şekilde yeniden tanımlamak olduğunu söylüyor. Özetle Jornet, patika koşuları disiplinini dikey rotalarda uygulamak istiyordu.

Bu yılki Everest tırmanışından önce İspanyol gazetesi *El Pais*'e dağların kendisi için özgürlüğün adresi olduğunu ifade eden Jornet, "Hızlı hareket edebilmek için hafif olmaya çalışıyorum. Bu sayede yüksek irtifada daha az vakit harcayabilir ve daha az yorulabiliriz" diyor.

Nitekim Jornet'in teorisinin doğru olduğu ortaya çıktı. Son zirvesini 8400 metreyle yapan Jornet, bir saatte 330 metre tırmandı. Bunda 59 kiloluk küçük cüssesinin yardımı olsa da daha büyük etkenler de var. Journet, dağcılık ve patika koşularında yılda toplam 600 km tırmanıyor. Bunun bir sonucu olarak maksimum oksijen tüketim seviyesi (VO2 max, yani efor harcarken kaslara giden oksijen dağıtımı) akıl sır ermeyecek şekilde 85-90 ml/dk/kg. Ayrıca akciğer kapasitesi de 5,3 litreyle aynı boydaki ortalama bir erkekten 1,5 litre daha fazla.

Kilian'ın aerobik fitness temeli açısından dünyanın en iyisi olabileceğini söyleyen Nordic World Ski Championship sporcularının antrenörü ve uphillathlete.com'un kurucu ortağı Scott Johnston, "Ergenliğinin sonlarından beri yılda 1200 saatin üzerinde antrenman yapıyor. Ayrıca bu antrenmanları rastlantısal olarak yapmıyor. Perpignan Üniversitesi'nde egzersiz bilimi konusunda eğitim görmüş bir sporcu. Üstelik uzun yıllar boyunca üst seviye antrenörlerle çalıştı" diyor.

Jornet'in antrenmanlara karşı olan özverisi övgüyü hak ediyor. Jornet antrenman saatlerini haftada 20-30 saate çıkararak tek bir yarışma için kendini tüketmek yerine, tüm yıl boyunca fit kalmayı tercih ediyor. Birçok profesyonel de Jornet gibi üst seviye antrenörlerle çalışıyor ve kendi branşlarında bu süreye yakın antrenman yapıyor. Ancak yine de büyük bir çoğunluk dikkate değer başarılar elde edemiyor. En tepedeki yüzde 10'luk dilimdeki sporculara baktığınız zaman bile, Jornet'in kendi kategorisini oluşturduğunu görebilirsiniz. Çoğu insan onun doğuştan gelen fitness, kararlılık ve disiplin seviyelerinin ötesinde tamamen başka bir şeyin yattığını düşünüyor.

En Üst Sınırlar

Kimi zaman kendi sağlığına zarar verse de, Jornet'in daima meraklı bir doğası oldu. Bir keresinde insan vücudunun beslenmeden ne kadar süre dayanabileceğini görmek için yemek yemeyi kestiğini anlatan Jornet, "Sabahları üç dört saat çalıştıktan sonra akşamüstü bir antrenman daha yapıyordum" diyor. Yemek yemeden geçen beş günün ardından koşarken bayılan Jornet, yine de bu deneyimi yaşadığı için çok mutlu. Jornet, "Artık beş gün yemek yemeden de yaşanabildiğini biliyorum" diyor.

Jornet son olarak 20 saatlik bir koşu boyunca hiçbir şey içmemenin etkilerini deneyimledi. Şu anda ise uzun interval koşuları ve tırmanışlardan oluşan haftada 30 saat süren antrenmanların koşu hızına nasıl bir etkisi olacağını inceliyor. Yine de kendisinin şimdiye kadarki en riskli deneyimi Everest tırmanışıydı. Vücut ısısı düşmediği için keşfetmeye devam etmek istediğini belirten Jornet, "Bedenimin farklı koşullarda nasıl tepkiler göstereceğini merak ettim" diyor.

Bir kişinin dağlara tırmanarak ya da günün en güzel saatlerinde sıvı tüketmeden koşarak hayatını riske atması ilk başlarda eziyet ya da intihar gibi görülebilir. Fakat Jornet'in görüşüne göre, performansınızın gelişebilmesi ancak dayanıklılığınızın sınırlarını keşfetmenizle mümkün. Jornet rakiplerinin aksine, yeni bir şeylerin deneneceği en son yer olan yarışları izlemiyor. Performans hakkında çok sayıda teori olduğunu fakat bunları denemek gerektiğini ifade eden Jornet, "Yarışları kaybettiğinizde bile risk alarak ilginç şeyler keşfedebilirsiniz" diyor.

Jornet, zirvelerin ya da rekorların peşinden gitmek yerine bilginin peşinden koşmayı tercih etmiş bir sporcu. Bir yarıştan sonra aklından geçen ilk şeyin performansını artırarak ya da yeni bir taktik geliştirerek gelecek seferki yarışta nasıl daha iyi koşabileceği olduğunu söyleyen Jornet, "Rekor kırmak için motive olmak güzeldir. Ancak bundan daha önemli bir şey varsa o da bu deneyimden neler öğrendiğinizdir" diyor. Bugüne dek daima rekabetçi olduğunu da itiraf eden Jornet, zorlanmanın sadece vücudunun sınırlarını öğrenmekte değil, bizlerin onu nasıl ateşlediğini görmekte de belirleyici olduğunu söylüyor. Jornet, "Nelerin mümkün olduğunu keşfetmek, benim için olduğu gibi herkes için önemli. Belki de bir dağın tepesine tırmandıktan sonra 'Tamam, benim sınırım buymuş' diyebilirim fakat başka bir kişi de bunları yapabilir. Başınızı dışarıya çıkarıp olasılıkları keşfetmek her zaman güzeldir" şeklinde konuşuyor.

Doğayı Kandırmak

En sansasyonel haberlerde genellikle Jornet'in imzası olsa da, kendisi dağcılık camiasında yeni hedefler bulmayı seven tek kişi değil. Everest'e yedi kez tırmanan 41 yaşındaki Adrian Ballinger, 2016 yılında zirveye oksijen maskesiz tırmanmayı ilk kez deneyerek başarısız oldu. Başarısızlığına tam olarak neyin neden olduğunu araştırmaya karar veren Ballinger, Scott Johnston'la antrenman yapmaya başladı. Ballinger'ın ilk yapması gereken şey, metabolik verimlilik testiydi. Böylelikle tırmanırken metabolik olarak yetersiz olduğunu öğrendiğini söyleyen Ballinger, "Nabız değerim 115 bpm'e yaklaştığında yağlardan karbonhidratlara geçiyormuşum" diyor.

Ballinger, Everest'e tırmanmaya başladıktan sonra durup yemek yemenin neredeyse imkânsız olduğunu söylüyor. Kalori alımı durunca, vücudunuz enerji için karbonhidratları yakmaya başlıyor. Karbonhidratlar yağlar kadar verimli bir enerji kaynağı olmadığı gibi tükendiklerinde vücudunuzun kalori depoları da boşalmış oluyor. İşte Ballinger'ın 2016 yılında başına gelen şey tam da buydu. Jornet'in vücudundaki dişlilerse çok daha farklı bir biçimde çalışıyor. Onun vücudu, karbonhidratları tırmanışın son anlarına dek kullanmıyor. Karbonhidrat açısından kısır bir diyet yapan ve Everest antrenmanlarının

YENİ BİR ŞEYLER DENEMEK, TEHLİKELİ OLMASINA RAĞMEN JORNET'İ CANLI TUTUYOR

İnsansız Hava Sahası

Ne kadar yukarı çıkarsanız oksijen almakta o kadar zorlanırsınız. Aşağıdaki tabloya iyi çalışın.

8000m
İnsan yaşamı için yeterli oksijen olmayan Ölüm Bölgesi burada başlıyor. Aşağı inin. Hemen.

6400m
Ortalama bir hipoksik oda, bu irtifaya kadar olan koşulları taklit ederek vücudunuzun bu koşullara alışmasını sağlar.

5950m
İnsanların burada 2 yıla kadar yaşayabiliyor olması, burayı uzun vadede yaşanılabilecek en yüksek irtifa yapıyor.

5000m
Everest'te bu noktada bulunan kalkış kampının oksijen miktarı, deniz seviyesinin yarısı kadar. Derin nefes alın.

3500m
Rakımın tehlikeli etkileri burada başlıyor. Mide bulantısı, baş ağrısı ve baş dönmesi yaşayabilirsiniz.

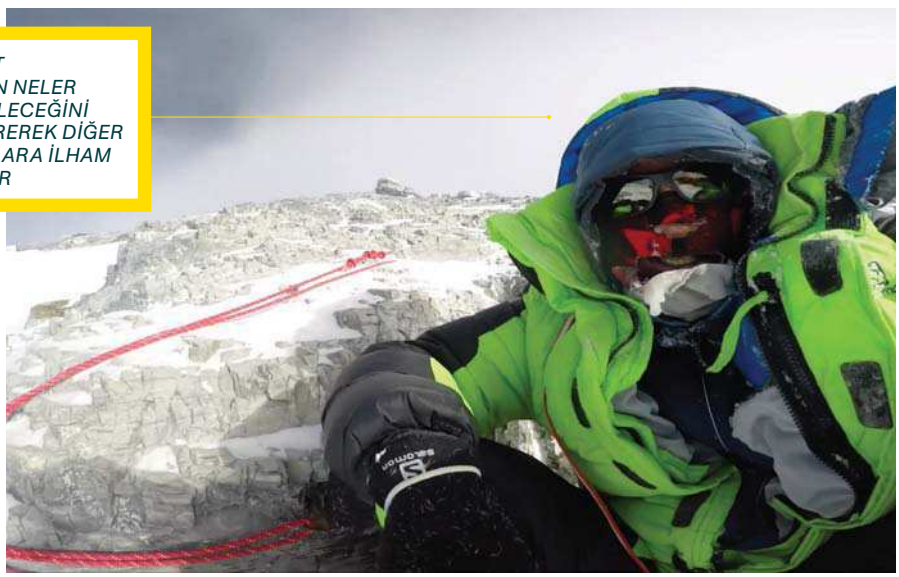
2500m
Yaklaşık 140 milyon insan bu yükseklikte yaşıyor ve vücutları düşük oksijen seviyesinde yaşamaya kalıcı olarak alışıyor.

yarısını aç karna yapan Ballinger, uzun mesafeleri düşük yoğunlukla aştığı bir disiplin benimsedi. Diğer bir tabirle, Everest'teki her deneyiminde aynı koşulları yaratan Ballinger, vücudunun ilk olarak yağları yakmasını ve karbonhidrat depolarına geçiş sınırını 143 bpm'e taşımasını sağladı.

Yeni teknolojileri ve antrenmanları keşfetmenin bu sporda kendisine ayrı bir keyif verdiğini ifade eden Ballinger, "Büyük dağlara tırmanmaya başladığımda, kullandığım yöntemin 1950'lere ait olduğunu tahmin ediyordum. Sistem, takvim, iklime alışma süreci gibi şeyler hep aynı kalmıştı" diyor.

Ballinger, spora birden fazla disiplinle yaklaşan bir sporcu olan Jornet'in dağlara daha ferah bir zihinle yaklaştığını söylüyor. Kilian'ın dağcılık camiasının en heyecan verici kişiliklerinden olduğunu ifade eden Ballinger, "Aerobik bir spor olan koşudan tırmanışa geçen iyi eğitimli sporcuların çok büyük bir potansiyeli olduğunu düşünüyorum. Aralarında benim de olduğum birçok dağcı, genellikle yeterince antrenmanlı olmuyor. Ancak son beş yıldaki bilimsel araştırmalar, veriler ve Kilian gibi sporcular, bize akıllı yaklaşımların da işe yarayacağını gösterdi. Onun yıktığı zihinsel bariyerler insanlara nelerin mümkün olduğunu gösterdi" diyor.

Şüphesiz ki Jornet'in çok yönlü düşünen meraklı yapısı ve genetik avantajları bu sporu domine etmesinde rol oynasa da, spora hayat boyu adanmak da (ilk yürüyüşe 18 aylıkken çıkmak gibi) herhangi bir sporcu gibi onun da sivrilmesini sağladı.



JORNET İNSANIN NELER YAPABİLECEĞİNİ GÖSTEREREK DİĞER DAĞCILARA İLHAM VERİYOR

Ballinger ilk dağ tırmanışını ergenliğinin sonlarında yaparken, Jornet yürümeye başladığından beri tırmanıyor.

Bir sporcunun antrenman geçmişinin en iyi performans belirleyici olduğunu söyleyen Johnston, "Fizyolojik adaptasyon ve dayanıklılığı artıran bileşenleri öğrenme süreci yıllar alır. 35 yaşındaki bir insan aniden Kilian'a imrendiğinde (gerek Everest'e tırmanma, gerekse ultra maraton koşmaya başlama gibi) dayanıklılık anlamında nihai genetik potansiyeline ulaşamaz. Çünkü yaşlanma süreci antrenman sürecinden daha hızlı işler. Ne yazık ki yüksek yoğunluklu çalışmalarla gidebileceğiniz kısa bir yol da yok" diyor.

Dağın Ötesindeki Zihin

Jornet, birçok sporcunun aksine yaptığı her şeyin anlamsız olduğunu iddia ediyor. Hayatını dağların soğuk ve görkemli tepesinde geçiren birinin de zaten nihilist olması gerekirdi. Yarışların sizi eğlendirip motive etmesine karşın önemsiz olduğunu söyleyen Jornet, "Olimpiyat şampiyonu olsanız dahi bunun anlamı bir yarışta başka insanlardan hızlı olduğunuzdur. Genel olarak spora çok fazla kural koyuyoruz. Eğitici insanlar değiliz. Dünyayı daha iyi bir hale getirecek olan tıp ve enerji alanında adımlar atmıyoruz. Her şey sadece bir oyun" diyor.

Bu da bizi Jornet'in en önemli tavsiyesine götürüyor. Yaptıklarınızı düşünmenin işinizi pek de kolaylaştırmayacağını söyleyen Jornet, "Yarışmalara çok iyi hazırlanan insanlar görüyorum ancak yarış günü geldiğinde kendilerini çok fazla strese sokarak iyi performans gösteremiyorlar. 'Bugün kahraman olabilirim' gibi stresi tetikleyen düşüncelere odaklanmak yerine yarışı kendi istediğiniz şekilde tamamlamayı istemelisiniz" diyor.

Hepimizin kendine göre ölçüleri ve test edeceği sınırları elbette ki vardır. Birçoğumuz karlı zirvelerdeki seyreltilmiş havayı hesaplayamaz ya da eğlencesine 160 kilometre koşamayız. Ancak Jornet'in hep söylediği gibi, hangi mücadeleyle uğraşırsanız uğraşın, ona hazırlanmalı ve sonuç almak için nasıl davranacağınıza dair açık fikirli olmalısınız. Jornet bu sırada İsviçre'deki kısa bir yarışa ve ardından Fransa'daki Alplerde koşulacak 160 kilometrelik bir etkinliğe hazırlanıyor. Daha sonra takvimi boş. Aklında çok fazla fikir olduğunu itiraf eden Jornet, "Şimdi ağırdan almalı ve daha sonra ne yapacağımı seçmeliyim" diyor.

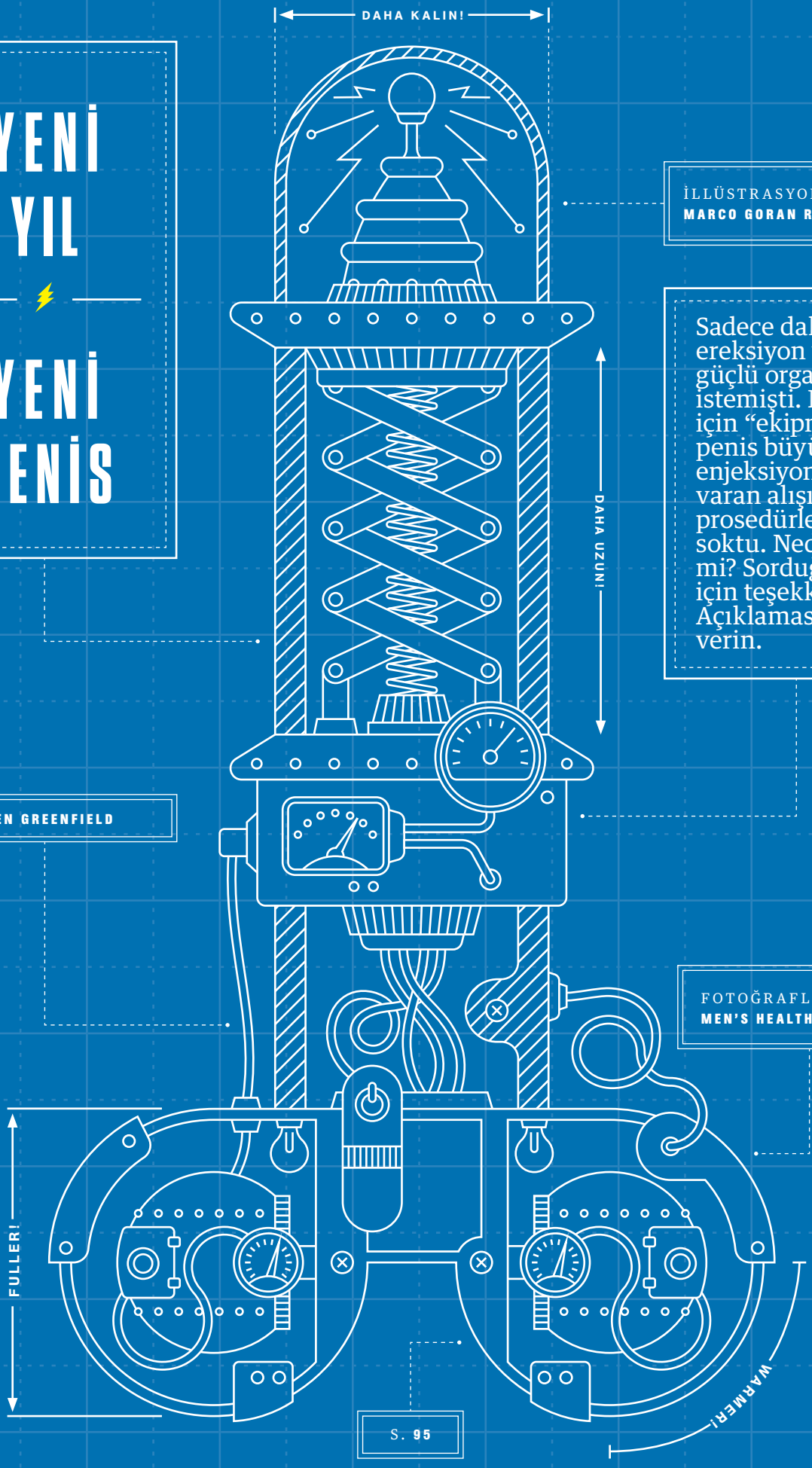
YENİ YIL ⚡ YENİ PENİS

İLLÜSTRASYONLAR
MARCO GORAN ROMANO

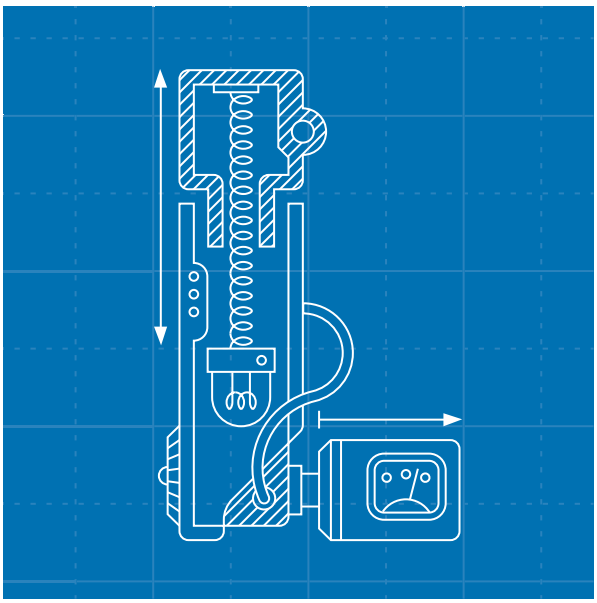
Sadece daha sert ereksiyon ve daha güçlü orgazm istemişti. Bunun için "ekipmanını", penis büyütme enjeksiyonuna varan alışılmadık prosedürlere soktu. Neden mi? Sorduğunuz için teşekkürler. Açıklamasına izin verin.

YAZI **BEN GREENFIELD**

FOTOĞRAFLAR
MEN'S HEALTH ARŞİVİ



S. **95**



ÇIPLAK HÂLDE AMELİYAT MASASINA YÜZÜSTÜ YATMIŞ, bir asistan doktor tekrar tekrar küçük bir tüpü arkamdaki kesikten sokmaya çalıştıkça yüzümü ekşitip kıvranıyorum. Dişlerimi sıkıyorum ama yumuşak dokuma yapılan lidokain enjeksiyonuyla birlikte acı donuklaşıyor. Tüpü her çıkardığında, sanki bir pipetle boş bardağın dibindeki havayı içinize çekiyormuşsunuz gibi emme sesine benzer bir ses çıkıyor.

"Daha çok tatlı yemeliydiniz" diyor asistan doktor. Ancak hazırlandığınız Spartan Race World Championships'e sadece birkaç hafta kalmışken, duymak istediğiniz şeyler bunlar olmuyor. Gerekçesi ise vücudumun arkasında kök hücreler için yeterli miktarda yağ dokusu olmaması.

Eğer bana bir otobüs çarpsaydı veya Alzheimer ya da Parkinson gibi hastalıklara yakalansaydım, kök hücrelerimi beni Wolverine gibi iyileştirmesi için kullanabilirdim. Ama Florida'daki U.S. Stem Cell Clinic'e daha keyfi nedenlerle gittim: Kendi kök hücrelerimi alarak penisime enjekte edilmesini sağlamak için. Bu, çok sayıda risk içeren (sürekli yumuşak penis), büyük sözler veren (daha sert ereksiyon, daha büyük penis) ve böyle iddialı bir şeyi yapmayı destekleyen çok az sayıda bilimsel araştırma sunan bir süreç.

Peki, bunu neden yapıyorum? Erektil disfonksiyonu önlemeye ve ergenlik günlerime geri dönmeye çalışan bir hastalık hastası değilim. Washinston'da yaşayan, 35 yaşında sıradan bir adamım ve penisim de gayet iyi çalışıyor. Bir karım var (evet, tek eşliyiz) ve dokuz yaşında ikiz oğullarımız var. Küçük bir çiftlikte yaşıyoruz. Organik bir bahçe, bir sürü keçi ve tavuğumuz var.

Sessiz sakin hayatıma bir tezat olarak, sağlıklı muhakemenin sınırlarını zorlayacak şekilde kendimi yeni deneylere sokmaktan alıkoyamayan biriyim. Profesyonel bir biyohacker olarak, vücudumu daha verimli hâle getirmek için bilim ve tıp araştırmaları yapıp teknolojiyi bizzat bedenime uyguluyorum. Bu kök hücre enjeksiyonu da doğrudan corpora cavernosa yani penisin üstündeki süngerimsi bölüme giriyor. Benim de yapmış olduğum gibi gözünüzde büyük bir iğnenin idrar deliğinden girdiğini canlandırabilirsiniz.

TAMAM, BELKİ PENİSİMLE İLGİLİ KÜÇÜK BİR TAKINTIM olabilir. Geçtiğimiz yıl boyunca daha güçlü ereksiyon ve daha yüksek orgazmlar yaşamak için birçok araştırma yaptım. Kasıklara yüksek yoğunluklu akustik ses dalgası terapisi? Yapıldı. Testisleri kırmızı LED ışığa tutmak? Günlük rutinim. Boşalma sıklığını kontrol etmek? O da öğrenildi.

Kök hücrelerin penisime enjekte edilmesini deneyimlemek, bu arayış macerama mükemmel bir kapak gibi göründü. Santa Monica'daki yenileyici tıp uzmanı Dr. Apostolos Lekkos, kök hücrelerin vücudun ihtiyaç duyduğu herhangi bir hücre tipine dönüşme ve gençleştirme potansiyeline sahip olduğunu söylüyor. Dr. Lekkos, "Bir kök hücre, kardiyovasküler sistemdeki bir hücreye dönüşüp kalp krizinden sonra kalp hasarını onarabilir ya da bir nöron olup felç geçirdikten sonra beyin dokusunu yenileyebilir" diyor. Günümüzde kök hücreler, otoimmün sistemle ilgili problemler ile nörolojik, ortopedik ve konjestif kalp yetmezliği, kronik obstrüktif akciğer hastalığı, böbrek ve karaciğer hastalıkları ile erektil disfonksiyon gibi dejeneratif durumların tedavisinde de kullanılıyor.

Geçtiğimiz mart ayında, European Association of Urology'nin yayımladığı klinik bir araştırmanın sonuçları, kök hücrelerin spontane bir cinsel ilişkide ereksiyon problemi yaşayan erkeklerin yeterli oranda erektil fonksiyon göstermesine imkan sağladığını belirtiyor. Araştırmaya katılan 21 hastadan 8'i cinsel fonksiyonlarını geri kazanırken, kök hücre tedavisi ilk defa ereksiyon sorunu yaşayan erkeklerin seks yapabilmek için yeterli fonksiyon kazanabilmesini sağladı. Danimarka'lı araştırmacıların da kullandığı bu yağ çekme işlemiyle kök hücre tedavisi, bana hücrelerimin bir kök hücre bankasında saklanması da dâhil 8000 Dolar'a mâl oldu.

Penis enjeksiyonunu kabul etmeden önce riskleri gözden geçirdim. İşlem doğru şekilde yapılmazsa, sinir hasarı ve cinsel fonksiyonu bütünüyle kaybetmek gibi çok ciddi sorunlarla baş etmek zorunda kalabilirdim. Bana vurdumduymaz diyebilirsiniz ama makul bir korkunun keşif ve macera dolu hikâyemi yazmama engel olmasına izin verecek değildim.

İlk olarak mini-lipoaspiration olarak adlandırılan bir tür liposuction yöntemiyle yağlarım (yağ dokum) alındı. Ardından bir santrifüj cihazında çekilerek yağ hücreleri ayrıldı ve ortaya mezenkimal kök hücrelerinden (bu kök hücreler kas, kıkırdak veya kemik hücreleri gibi diğer hücre tiplerine dönüşebiliyor) zengin, kanlı bir sıvı çıktı. Daha sonra, enjeksiyona hazır hâle geldiğinde, kök hücreler filtre edilerek hastanın trombositten zengin plazmasına

YENİ TEDAVİLER

Kahramanımızın denediği diğer penis deneyleri.

YÜKSEK YOĞUNLUKLU AKUSTİK SES DALGASI TEDAVİSİ

▸ **NEDİR?** Şok dalgası tedavisi, böbrekteki taşları kırmak için kullanılıyor. Bu yöntemin peniste kullanılmasının altında yatan fikir, erektil disfonksiyona yol açan fizyolojik sorunun köküne inmek: Zayıf kan dolaşımı. İşlemden 8 ila 12 hafta sonra, genital bölgede yeni damarların büyümesi hedefleniyor. Bu, neovaskülerizasyon olarak adlandırılıyor.

▸ **NASIL?** Uzman klinikler tercih edin. Türkiye'de yaygın olmamakla birlikte, bu konuda uzman doktorlar ve klinikler bulunabiliyor. Hissizleştirme özelliğine sahip kremi sürün, arkanıza yaslanın ve doktorunuzun ortalama 20 dakika boyunca penisinizi sihirli değnekle hayata döndürmesini bekleyin.

▸ **MALİYETİ NE?** Düşük maliyetli olmadığını göz önünde bulundurmakla birlikte seans sayısına göre değişiyor.

▸ **NE KADAR SÜRÜYOR?** Ciddi

MRS. GREENFIELD İLE KISA BİR SÖYLEŞİ

Kendinizi hiç Ben'in deney faresi gibi hissettiniz mi?
Ben'in bir laboratuvar asistanı yerine benim üzerimde test etmesini tercih ediyorum. Çocukları yatırdıktan sonra sıvışmak yerine bu süreçte seks hakkında daha anlamlı şeyler öğrendik. Birbirimize daha bağlandık.
Peki tüm bu deneyler için nasıl zaman yaratıyorsunuz?
Rutinimizin aksine artık haftada birçok kez seks yapıyoruz. Oğullarımıza yatak odamızdan müzik sesi duyduklarında girmemeleri gerektiğini, çünkü babanın anneye sarılmış olduğunu anlattık.
Bu deneylerden sıkıldığınız olmadı mı hiç?
Tüm yapmam gereken sevdiğim adamla haftada birkaç kere daha fazla sevişmek. Ama kök hücre enjeksiyonundan penisi siyah ve maviye döndüğünde korkmuştum. Hatta o gece beni birkaç defa kaldırmıştı çünkü enjekte edilen madde uykudayken bile erekte olmasına neden oluyordu.
Ben'in penisi hakkında şimdi ne düşünüyorsunuz?
Daha çok seviyorum. Belki de bu deneylerle birlikte belden aşağısına daha çok bakmaya başladığındandır.

(PRP) ilave edilip hedeflenen bölgeye enjekte ediliyor. Konsantre trombosit ve büyüme faktörlerine alışkın olan tıp dünyasında, artık PRP de diz arteriti veya tendon rahatsızlıkları gibi çeşitli ortopedik sorunun yanı sıra, kas yaralanmaları ve operasyonel onarımlarda çözüm olarak kullanılıyor.

Penis tedavisinde sadece PRP enjeksiyonu da kullanılabilirdi, ama bu yeni teknikte PRP, yenileyici fonksiyona sahip kök hücrelerle karıştırılıyor. Enjeksiyon, kök hücrelerin alındığı gün içinde yapılabiliyor. Ama benim hikâyemde, asistan doktorun deyişiyle "fazla ince" olduğumdan aynı gün işleme alınmaya yetecek yağ dokusuna sahip değildim.

Florida'dan eve döndüğümde çevredeki kök hücre ve anti-aging merkezlerini araştırdım. Telefon konuşmalarım genellikle şöyle başlıyordu: "Merhaba, acaba uzmanlarınızdan hiç penise kök hücre enjekte etmiş olan var mı?" Titreyen elleriyle pahalı kök hücrelerimi yere düşürme ihtimali olan bir acemi veya ilk penis enjeksiyonunu benim üzerimde yapacak birini istemiyordum. Telefonun ucundaki seslerse genellikle şöyle oluyordu: "Biz sadece diz ve dirsek gibi eklemlere veya cilt bakım uygulamaları kapsamında yapıyoruz ama en azından deneyebiliriz." Cevabımsa net: "Teşekkürler, iyi günler!"

Nihayetinde, belki on beşinci aramamda Lenoue Integrative Medicine adlı bir merkezle konuştum ve danışmadaki görevli "Evet, Dr. Pasma bunu defalarca yaptı. Zor bir işlem değil. Kök hücreleriniz erişiminiz altında mı?" dedi.

Alındıktan sekiz hafta sonra, kök hücrelerim kargo için hazırdı. The U.S. Stem Cell Clinic bir form gönderdi, kredi kartımdan 500 Dolar çekti ve enjeksiyon olacağım günün sabahında kapım çaldı. Kurye, bana cinsel kuvvet katacak kutsal kâseyi tuttuğundan habersizdi elbette. İki saat sonra değerli kök hücrelerimi iki elimle sıkıca tutarak işlemin gerçekleşeceği merkezin kapısından girdim. Tıraşsız ve dağınık saçlı, 20'lerinde bir mavi önlüklü, danışma masasının arkasından "Merhaba, size nasıl yardım edebilirim?" diye sordu.

Boğazımı temizledim, daha yetkin birilerini görürüm umuduyla etrafa gergin bakışlar attım, ama yoktu: "Merhaba, Ben Greenfield. Enjeksiyon için gelmiştim." Gülümseyip elini uzattı ve "Mr. Greenfield! Biz de sizi bekliyorduk. Ben Dr. Jonathan Pasma."

Danışma masasına yaklaşıp elini sıktım ama hafif bir ürperdiğimi hatırlıyorum. Yine de geri dönmek için herhangi bir somut bahane bulamadım. Dr. Pasma ilk olarak santrifüjde çekilmek ve kök hücrelerimle karıştırmak için kolumdan küçük bir şişe kan aldı. 15 dk sonra elinde birkaç enjektör ve bir iPad ile döndü ve "Hangi tür müzik dinlemek istersiniz?" diye sordu.

İçimden "Mümkünse odaklanma ve konsantrasyona yardım eden bir şeylere ne dersin?" demek geldi. Ama ağzımı açtığımda, "Deep house olabilir" gibi bir cümle çıktı. Arkadan tekno beat'ler gelirken yatağa sırt üstü uzandım ve pantalonumu indirdim. Bu iş yüksek bir kayadan okyanusa atlamaya benziyor. Ne kadar uzun beklerseniz o kadar garip ve zor geliyor. Penisimi birbirinden farklı deneylere soktuğum bu yıl yeterince pratik yapmış oldum: Geniş ve rahat pantolonlar giy, mümkünse iç çamaşırı hiç giyme ve kendini bunun dünyadaki en normal şey olduğuna ikna et.

Sonraki dakikalar epey hızlı geçti. Dr. Pasma, penisimin sağına ve soluna iğneyle anestezi uyguladı. Birkaç saniye sonra iki kök hücre şırıngasını alıp plazma ile karıştırdı ve penisimin en ucuna enjekte etti. Rahat bir nefes aldım, zira bu adam işini kısa yoldan yapan biri değil, eli hızlı

seviyelerdeki erektil disfonksiyon, bir yıla dağıtılmış şekilde altı ila 12 seans gerektirebilir.

▸ NE DENEYİMLEDİM? Acısız bir titreşim hissinin ardından, yeniden 15 yaşındaymışım gibi ereksiyon yaşadım. Kıs kıs gülmeyin, bir anti-aging doktoru olan Dr. Richard Gaines'in elinden tedavi gördüm.

▸ UZMAN BAKIŞI *Therapeutic Advances in Urology* dergisinde yayımlanan bir çalışma, düşük yoğunluklu şok dalgası tedavisinin vücudun dışına yönelik kullanımının, erektil disfonksiyon için devrimsel bir tedavi olduğunu ve erektil dokuyu iyileştirerek muhtemelen eşi benzeri olmayan bir niteliğin de sahibi olduğunu söylüyor.

▸ BEKLENMEDİK BULGULAR Penisime sürülen uyuşturucu losyon, saatler sonra, tam da anneannemle akşam yemeği yerken soyulmaya başladı. Tam derin bir sohbete dalmıştık ki kasıklarımda bir kıpırdanma hissettim. Ergenler gibi olup olmadık yere çadırı kurmuştum. Tuvalete gittim. Penisim damarlıydı, iriydi ve nabız gibi atıyordu. Neyse ki dar bir pantolon giymiştim. Ama yemekten sonra anneanneme sadece omuz temasıyla sarılmak zorunda kaldım.

BOŞALMA SIKLIĞINI KONTROL ETME

▸ NEDİR? Bir doğu felsefesi olan Taocu anlayışa göre, boşalmayı kontrol edebilen ve menisini tutabilen erkekler daha güçlü ve temiz bir zihinle büyür, testosteron, sperm ve meni düzeylerini en yükseğe çıkarabilir.

▸ NASIL? En yaygın sistem birkaç günde bir boşalma sıklığını düzenlemek. Hâlâ seks yapabilirsiniz, ama her seferinde orgazm olmanız gerekmiyor. Eşiğine mi geldiniz? Parmağınızı testislerle anüs arasındaki perineum bölgesine bastırın.

▸ MALİYETİ? Bedava, ama isterseniz buna sakinleştirici ilaç maliyetini ekleyebilirsiniz. Çünkü seks yapmaya karar verip boşalmadığınız için kendinizi bastırılmış veya agresif hissedebilirsiniz.

▸ NE KADAR SÜRÜYOR? *The Art of Stopping Time* kitabının yazarı Pedram Shojal, herhangi bir sağlık sorunu yoksa yaşa bağlı orgazm sıklıklarını dikkate almanızı öneriyor: 20'ler

bir profesyoneldi sadece. Bütün işlem beş dakikadan kısa sürede tamamlandı.

Pantolonumu giyerken elindeki enjeksiyonu gösterip isteyip istemeyeceğimi sordu. Bir an şaşırıp "Kök hücrelerin hepsini enjekte etmediniz mi?" diye sordum. Cevabı şöyleydi: "Hayır, bu sadece artakalan plazma, ama çok iyi bir yüz nemlendiricisidir" dedi.

AIRBNB KONUĞUMUZ, BENİ DEV BİR KIRMIZI IŞIK PANELİNİN ÖNÜNDE ÇIRILÇIPLAK YAKALAMIŞTI. NASIL OLDUYSA BANA BEŞ YILDIZLI BİR YORUM BIRAKMIŞ.

ALTERNATİF TIP SAHTE BİLİM MİDİR? New York Urology Specialists'te cerrah olarak çalışan Dr. Alex Shteynshlyuger, "Erektil disfonksiyon sorunu yaşamayan erkekler için kök hücre enjeksiyonunun muhtemelen hiçbir faydası dokunmaz, zarar verme riski daha yüksektir" diyor ve ekliyor: "Penise ilaç enjeksiyonunun, erkekleri küçük de olsa Peyronie hastalığı olarak adlandırılan yara oluşma riskiyle karşı karşıya bırakabileceğini biliyoruz. Bu, sertleşme bozukluğu, penis eğriliği, penis kısalması veya incelmesi gibi sorunlara yol açabiliyor. Birkaç enjeksiyonun riski düşük olsa da hiçbir problemi olmayan bir erkeğin almak isteyeceği türden riskler değil."

Dr. Shteynshlyuger penise yapılan kök hücre enjeksiyonunun erkeklere "sonucu bilinmez bir işlem" şeklinde pazarlanması gerektiğine inanıyor. Bu kök hücrelerin penisi yeniden doğurması umulurken, bu hücrelerin normal hücreler yerine kanserojen olanlara dönüşmeyeceğinin bir garantisi olmadığını da söylüyor. Santa Monica'daki yenileyici tıp uzmanı Dr. Lekkos ise farklı düşünüyor: "Kök hücreler nereye yerleştirildiklerine bağlı olarak o bölgedeki doku hücrelerinin formuna dönüşmeye eğilimlidir" diyor ve yağdan elde edilen kök hücrelerin embriyonik kök hücrelerden daha az riskli olduğunu da belirtiyor.

Ne kadar çok şey öğrendiysem kafam da o kadar karıştı. Florida'da gittiğim kök hücre kliniğinde, kök hücrelerimin alındığı günün ertesinde sorgulamaya başlamıştım zaten. Çünkü Amerikan Tarım ve Gıda Bakanlığı (FDA) kliniğin iyi üretim uygulamalarını ihlal ettiğine dair bir belge yayınladı. Bu ihlalin, ürünlerin sterilazyonunu da olumsuz etkilediğine dair ifadeler yer alıyordu. FDA'in komisyon üyelerinden Dr. Scott Gottlieb, kliniği, etkilenmeye müsait hastaları yasalara uygun, güvenli ve etkili tedaviler aldıklarına inandırdıkları konusunda da uyarıyordu. Klinik ise bir hastadan alınan kendi hücrelerinin, yine kendisine enjekte edilmesinin bilimsel olduğunu ve bunun güvenilir bir ortamda lisanslı tıp profesyonelleriyle uygulandığını belirtmeye devam ediyor.

Benim deneyimime dönersek, kök hücre/PRP enjeksiyonundan üç saat sonra, penisim traktörle ezilmiş gibiydi. Ertesi sabah iş gezisine çıkmadan önce eşimle hızlı bir seks yaptım. Penisimin daha sert hatta büyük olduğunu hissettim ve orgazm akıl alan cinstendi. Eşim, penisimin siyah ve mavi rengini gördükten sonra can yakıcı olabileceğini söyledi. Evet, biraz acıttı, ama bu yola baş koymuştum.

Dört gün sonra iş gezisinden döndüğümde yeniden seviştik. Morarma gitmişti ve seks çok daha iyiydi. 15 yıldır evliyiz ve buna rağmen eşimin nadiren penisimin boyutu hakkında bir şey söylediğini duydum. Duştan çıktıktan sonra bana "Bu operasyondan sonra mı şişti, yoksa büyüyor mu? Eskisinden daha büyük" dedi.

New Yorklu üroloji uzmanı Dr. David Shusterman bunun kulağa PRP'nin faydası gibi geldiğini ama etkisinin maksimize edilmesi ve morarmanın en aza çekilmesi için sürecin her zaman bir ürolog tarafından yönetilmesi gerektiğini söylüyor.

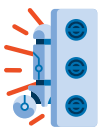
Dr. Shusterman ayrıca "Erektil disfonksiyon için PRP etkilidir, ereksiyon sırasında sertliği ve penis boyunu artırabilir" diyor ve ekliyor: "PRP ile kök hücreler arasındaki fark PRP'nin daha çok araştırılmış ve incelenmiş olması ve şimdilik daha güvenli olmasıdır." New Yorklu üroloğa göre, kök hücreler zaman içinde farklı bir tedavi olarak karşımıza çıkabilir ama kök hücre tedavisi günümüzde hâlâ deneysel ve PRP kadar etkili değil.

Cinsel organım griye dönerse, düşerse veya patlarsa kendime küfredip -emin olun- herkesi bu konuda bilgilendireceğim. Şimdilik oğullarıma, babalarının onların üniversite eğitimleri için ayırdığı birikimden yüksek bir meblayı penisine yatırdığını söylemenin bir yolunu bulmalıyım.

limitsiz; 30'lar haftada üç veya dört; 50'ler haftada bir veya iki; 60 üstü haftada bir defa orgazm.

▸ NE DENEYİMLEDİM? Yükünüzü boşaltmadan seksi "bitirmek" çok zor. Ben ancak bir ay sürdürebildim.

▸ UZMAN BAKIŞI Boston Üniversitesi Halk Sağlığı Fakültesi araştırmacılarına göre, bir ayda en az 21 defa boşalmak yaşa bağlı değişmekle birlikte, erkeklerin prostat kanseri riskini azaltabiliyor.



TESTİSLERE KIRMIZI IŞIK TEDAVİSİ

NEDİR? Bilimsel çalışmalar, kırmızı ışığın ve düşük seviyede lazer ışınının insan spermi üzerinde pozitif etkileri olduğunu gösteriyor. Radyasyona maruz kalmanın yol açtığı DNA hasarı ihtimalini sıfıra indirerek hareketliliği artırıyor. Fareler üzerinde yapılan araştırmalar, uzun süreli ışık tedavisi ile testis fonksiyonu artışı arasında bir ilişki olduğunu gösteriyor.

NASIL? Testislerinizi yakmak istemiyorsanız, kırmızı bir LED ışığa ihtiyacınız var. Kullanılan cihazın 600-670 nanometre aralığında dalgalar ürettiğinden emin olun. Ben, Joovv Full Body LED Red Light Therapy panelini kullandım. Yöntem basit: Testislerinizi 5 ila 20 dk arasında bu panel karşısında ışık banyosuna sokuyorsunuz. Uzmanlar bu süre içinde kaliteli bir güneş gözlüğü veya solaryum gözlüğü takmanızı öneriyor.

MALİYETİ? ABD'de 70 ila 795 Dolar arasında değişen fiyatlarla bu cihazdan evinize alabiliyorsunuz ama Türkiye'de henüz böyle bir imkân yok.

NE KADAR SÜRÜYOR? Benim için sıfır zaman kaybı. Telefonda konuşurken, mesaj yazarken veya bir şeyler okurken yapabiliyorum.

NE DENEYİMLEDİM? Daha damarlı ve sert ereksiyonlar. Tüm vücudumu geniş bir kırmızı LED ışığa tutmak, ruh hâlimi de iyileştirmiş gibi geldi.

UZMAN BAKIŞI Araştırma erkek (ve diğer türlerin) meni örnekleri üzerinden yapıldığından, genel anlamda insan sağlığı üzerindeki etkileri bilinmiyor. Ancak, bu yöntemi kullanan kişilerin risk aldığı bir gerçek.

“Ben’in yeni penisini daha çok seviyorum. Bu süreçte seks hakkında birçok şey öğrendik ve birbirimize daha çok bağlandık.”

HAREKET

YAZI
JAMIE MILLAR

FOTOĞRAFLAR
DAVID ELLIS

SAYFA
100

AKIMI

Kaba kuvvetin ötesindeki dinamizmi ve ayna kaslarının ötesindeki hayvani çevikliği benimseyen "hareket" akımı, ***Conor McGregor*** ve ***Jason Statham*** gibi önemli isimlerin de ilgisini çekmiş durumda. Bazı insanlar bu akıma burun kıvırsa da, geri kalanlar peşinden gidiyor. *Men's Health* sizler için araştırdı ve işin gerçeğini öğrendi.

Atalarımız yaklaşık yedi milyon yıl önce ağaçlardan inmeye karar verdi. Ben de bugün, pazartesi öğlen ikide, zamanı tersine çevirerek bir maymun gibi davranacağım. Londra'nın kuzeyinde bulunan Hampstead Heath pek de yabani bir yer sayılmaz, ancak 320 hektarlık yeşil alanıyla, başkentin kentsel ormanında doğaya mümkün olduğunca yakın olmanızı sağlıyor. Bense insanların belirlediği boşluklarda spor yapmaya o kadar alıştım ki, basit bir şekilde ağaca tırmanmak bile pozitif anlamda sınırları aşmak gibi geliyor.

Londra'daki hareket akımının öncülerinden biri olan ve insanların bu yöntemle tutuş kuvvetlerini ciddi anlamda artırdığını söyleyen antrenörüm Ben Medder, "Ayrıca tırmanarak etkili bir omuz ve bacak antrenmanı yapacağınızdan bahsetmiyorum bile" diyor. Medder, "Üstelik burada barfiks barından daha fazlası vardır, çünkü her bir ağaca değişik yollarla tırmanabilirsiniz" şeklinde konuşuyor.

Farklı farklı ağaçlar karşımızda dururken, Medder benden ellerimi kullanmadan ve ayaklarımı yerden kaldırmadan önden arkaya doğru hareket etmemi istedi. Omuzlarımdaki ve kalçamdaki mobilite kadar, kıvrak bir zekâya da ihtiyacım olduğunu anlamam çok sürmedi. Basitçe yuvarlanma üzerine bile öğrenecek çok şey olduğunu söyleyen Medder, bu kafa karıştırıcı görevi yaparken verdiğim mücadeleden hoşlanmıştı.

"Hareket" işte buydu. Kulağa çocukların öğleden sonra ağaçlık alanlarda yaptığı yaramazlıklar gibi gelse de asıl olay, becerinin, koordinasyonun ve hareket açıklığının artmasıydı. Florida'daki araştırmacılar da ağaca tırmanmakla (arboreal locomotion) hafızanın gelişmesi arasında belirli bağlantılar bulmuş durumda. Ofis merkezli hayatlarımızın yarattığı kısıtlı fonksiyonlarımız ve metabolizmalarımız üzerindeki etkisiyle, hareket akımı giderek yayılıyor.

Birleşik Krallık, geçtiğimiz ocak ayı itibariyle hareket akımının yakın kuzeni olan parkur sporunu resmi olarak tanıyan ilk ülke oldu. MMA'de ise İsrailli hareket uzmanı Ido Portal, Conor McGregor'ı iki kez kemer sahibi yaptı. Bizim bu yazıyı yazdığımız esnadaysa, #movement etiketi, kültürel bir barometre olan Instagram'da 4 milyonu aştı. Hatta *Men's Health*'in antrenman uygulaması Primal 9 da yine aynı şekilde, minimum ekipmanla ilkel bir çalışma üzerine tasarlandı.

Medder'in görüşüne göre tırmanmak, yuvarlanmak ya da primat gibi (tutkulu bir İrlandalı dövüşçü de diyebilirsiniz) hareket etmeyi öğrenmek, evrimimizi simgeleyen eylemler. Hareket akımı yöntembilimi gibi bir felsefedir. Nicelik ve hızdan çok niteliğe ve varyasyona önem verir. Tüm halterleri ve ayakkabıları dışlar. Ayrıca kökenimize dayalıdır: paleo diyetinin antrenman versiyonu gibi. Antrenmanları nasıl yaptığımızı değil, niçin yaptığımızı da sorgulayan bu prensip, aslında insan olmanın doğasıdır.

Ancak bu akım, aynı anda hem mantıklı hem de çılgınca gözükebilir. Ben de bu nedenle, insanların niçin spor bilimini reddederek bu tarz hareketleri tercih ettiklerini ve bu akımın kalıcı olup olmayacağını araştırmaya koyuldum.

"HAREKET AKIMI SADECE GÖRÜNÜŞ İÇİN DEĞİL, EĞLENMEK İÇİN DE SPOR YAPMAK DEMEKTİR"

ERKEĞİN KÖKENİ

McGregor'la takılan ve Instagram dostu one-arm handstand paylaşımlarıyla öne çıkan Ido Portal, birçok erkeğin hareket akımına geçiş yapmasına önayak olmuştur. Ulaşılması zor biri olan Portal'ı gerek sıkışıklığı, gerekse müşterileri ve metotları konusundaki gizliliği nedeniyle daha önce birkaç kez elimizden kaçırmıştık (bu arada, önceden Portal'ın yanında çalışan Medder, onu "cesaret verici, cool bir adam" olarak tanımlıyor). Bunlara karşın Portal, web sitesinde ve sosyal medyada paylaşım yapmayı seviyor ve bu platformlarda, hareketli kişiler arasındaki bilginin disiplinler arası değişimini kolaylaştırmak için bir "hareket kültürü" oluşturmaktan bahsediyor.

Portal'ın YouTube kanalındaki videolarında McGregor'ın emeklediğini, akıcı bir şekilde sopaların üstünden sıçradığını ve sopanın üzerinde dururken geriye doğru takla attığını görebilirsiniz. Bu görüntüler, *Karate Kid*'deki cilala parlat yönteminden biraz daha farklı gibi görünse de McGregor'un kariyerine baktığınız zaman, gayet etkili olduğunu anlayabilirsiniz. Ona göre, Portal kendisine "hareketlerin ustası" olması konusunda yardımcı oldu.

Yine de hareket felsefesi her zaman moda ya da kolay anlaşılır olmadı. Jimnastik, parkur, kapoera ve hatta breakdance'in elementlerinden faydalanan ve zemin odaklı bir antrenman olan Animal Flow'un yaratıcısı Mike Fitch, ilk etapta birbirinden çok farklı disiplinler olduğunu söylüyor. Animal Flow'la kendinizi crab reach (bir çeşit köprü) ya da lateral-travelling ape (ellerinizle zemindeyken yana doğru sıçrayarak gitmek) gibi orijinal hareketleri yapmaya çalışırken bulabilirsiniz. Yakın tarihe kadar jimnastik yapanların jimnastikle hayatına devam ettiğini söyleyen Fitch, "Parkurunsa kendi dünyası ve sıkı bir topluluğu vardı. Ancak geçtiğimiz yıllarda çoklu disiplin mantığı yaygınlaşmaya başladı" diyor.

Fitness endüstrisindeki 10 yıllık yorgunluktan ve moral bozukluğundan sıkılan Fitch, 30 yaşındayken aydınlanma yaşadı: Ağırlıkları yerine bıraktı ve vücut ağırlığını çeşitli formlarda kullanabileceği bir antrenman programı yarattı. Bu işte ilk başta kötü olduğunu itiraf eden Fitch, "Vücudumla çalışma kabiliyetim düşüktü. Ancak hareket akımı benim üzerimde de yankı uyandırdı ve seviyemi ilerlettim" diyor.

Uzun boylu, geniş omuzlu (birçok hareket akımı tutkunu gibi) ve sarışın bir Amerikalı olan Fitch, Animal Flow'la birlikte fiziksel açıdan olduğu kadar ruhsal bir aydınlanma da yaşadı. Ardından aşamalı olarak farklı disiplinlerin arasındaki çizgileri birleştirmeye başladı. Tüm disiplinlerin bazı hayvan hareketlerinden esinlendiğini fark ettiğini söyleyen Fitch, "Sonrasındaysa sinirsel sıralama, postürel sapma ve performans gibi 'insan hayvanı' fonksiyonlarını nasıl öğreteceğimi düşünmeye başladım" diyor.

Fitch, "İnsanın da doğa gibi gelgitleri vardır. Egzersizin en uç noktası tek bir yönde koşabildiğiniz kadar hızlı koşmak, dur-başla yapmak ya da sabit eksende kaldırmalar yapmaktır. Önemli olan hangi hareketi yapmak üzere tasarlandığımızı bilmektir" diye de ekliyor.

İŞİN MUTFAĞINA GİRİŞ

Hareket akımı, maraton ve vücut geliştirmeye kıyasla çok yeni bir kültür. Animal Flow, 2013 yılından itibaren "ilkel hareketler" adı altındaki birçok farklı türeviyle stüdyolarda mantar gibi çoğaldı. Spor salonlarına da girmiş olmasına karşın, orada hâkimiyet kuramadı. Ağırlık odası tutkunları ve koşu bandı fareleri ise bu akıma çoğunlukla katılmamayı tercih etti.

Medder masa başında oturduğu IT pozisyonundayken, ağırlık odasıyla olan ilişkisini gözden geçirmeye karar verdi. Estetik odaklı antrenmanlardan yorulan Medder, "The Workout The World Forgot" adlı videoyu izleyene dek karma dövüş sanatları ve parkur sporunu denedi. Bu videoda, yemyeşil ve tropikal bir manzarada, biraz *Rocky* biraz da belgesel tarzındaki kurgusuyla koşan, sıçrayan, tırmanan ve yüzen bir adam vardı.

Videodaki modern Tarzan'ı canlandıran Erwan Le Corre, MovNat'ın da yaratıcısı. Fransızca "mouvement naturel"in kısaltması olan MovNat, ağaca tırmanma, sıçrama, yüzme, taşıma, fırlatma, emekleme ve hatta nefes alma gibi bir dizi tekniği öğretmek üzerine kurulmuş bir sistem. Le Corre, Portal'la birlikte hareket kültürünün poster çocuklarından biri.

2013 yılında basılan *Natural Born Heroes* kitabında Le Corre'dan bahse-

SOSYAL MEDYA TEMSİLCİLERİ

Hareket akımına katılmak istiyorsanız, bu Instagram hesapları sayesinde iyi bir başlangıç yapabilirsiniz.

IDO PORTAL
@portal.ido
Conor McGregor'ın antrenörü
445K takipçi

ROSS EDGLEY
@rossedgley
Maceraperest ve Primal 9 tutkunu
217K takipçi

KELLY STARRETT
@mobilitywod
Gerçek mobilite uzmanı
215K takipçi

MIKE FITCH
@mikegbt
Animal Flow'un yaratıcısı
26K takipçi

ERWAN LE CORRE
@erwanlecorre
Hareket akımının vahşi adamı
6K takipçi

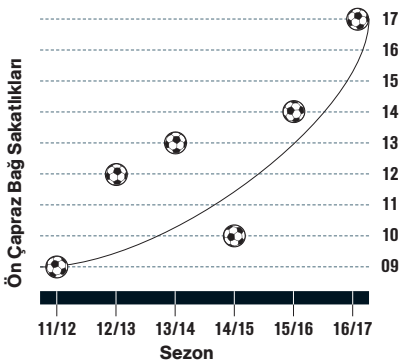
den Christopher McDougall, "Erwan'ı ilk keşfettiğimde Brezilya'da, kimsenin bilmediği bir yerde gözlerden uzak bir yaşam sürüyordu. Daha sonra onun MovNat sistemi, astronotlara ve özel kuvvetlere öğretilmeye başlandı. Hatta eski UFC yarı orta sıklet şampiyonu Carlos Condit'i de maçtan önceki kampta çalıştırmıştı" diyor.

McDougall, kendisini de hareket akımına kaptırdı. 2009 yılında satış rekorları kıran kitabı *Born To Run*'da popülerleştirdiği çıplak ayak koşularıyla, Vibram Five Fingers ayakkabılarının yıllık satışını 500 bin dolardan 50 milyon dolara fırlattı. McDougall, *Natural Born Heroes* kitabında, insanın hareketin ilk formuna geri dönüş yapması gerektiğini savunuyordu. Kinezyoloji profesörü Dr E. Paul Zehr'den alıntı yaparak "Bugün keyif alarak yaptığımız maraton, tenis ve hatta triatlon gibi sporlar, modern toplumun lükslerdir," diyen McDougall, "Bu sporlarda insanın vahşi doğadaki hayatta kalma serüvenine dair bir şey yoktur. Köpeğinizi dairesel bir rota içerisinde bir saat boyunca koşarken göremezsiniz. Bir şeyleri kovalar, yerde yuvarlanır, depar atar, dinlenir ve her şeyden biraz yapar. Hayvanların oyun oynamasında bir amaç vardır ve insanların oyununda da bunun olmasını istemenin nedenini anlamak hiç de zor değil" şeklinde konuşuyor.

McDougall'a göre, büyümemizi, herhangi bir arazi koşullarına uyum sağlamamızı ve gezegenin her köşesine yayılmamızı sağlayan şey, fevkalade hareket açıklığımız. İşin ironik yanı, bunları yaparak hareket ihtiyacını da ortadan kaldırdık.

KENDİ KALENE ATMA

Antrenmanlarınızdaki mobilite çalışmalarını ikinci plana atmak, spor performansınızı ciddi anlamda etkileyebilir. İngiltere Premier Ligi'nde, geçtiğimiz sezon diz sakatlığı nedeniyle yedekte oturan sporcular tam 50 milyon sterline mal olmuştu. Az bir para değil.



Mobilitenin bir başka kutsal kitabı *Becoming A Supple Leopard*'ın yazarı Dr Kelly Starrett, bir hareket akımı meraklısının karakteristik yüceliğiyle, "Leoparlar anlık olarak, tam kapasiteyle hücum ve savunma yapar. Sıradan bir insanın bunu yapabilmek için ısınması, kalça kaslarını aktif hale getirmesi ve torasik omurgasındaki mobiliteyi artırması gerekiyor" şeklinde konuşuyor. Ancak Starrett'e göre, süreç böyle işlemeli.

SOKAKTAKİ ÇİTA

Herkes Starrett ve Portal'ın hayvansal göndermelerine ikna olmuş ya da test edilmiş fitness rejimleri yerine çocukluk yıllarına geri dönmenin mantıklı olduğunu kabul etmiş değil. Delil bazlı antrenmanlara körü körüne bağlı bir antrenör olan Bret Contreras, hareketleri parçalara ayırmanın kapsamlı bir şekilde ele alındığı *How To Be A Functional Movement Guru In 40 Easy Steps*'i yayınlamıştı. Contreras, isim vermese bile dışarıda çok değerli ve güvenilir fonksiyonel hareket uzmanları olduğunu itiraf ediyor. Ancak bu sözleri sarf ederken kimden bahsettiğini kestirmek zor: "Sözde bilim bu günlerde oldukça prim yapıyor. Bilimsel sınırların olmadığı, kafanızın içindekileri söylediğinizde gerçek olup olmamasının önemli olmadığı bir hayat düşünün. Tüm gün boyunca böbürlenerek konuşmak için para aldığınızı ve kuvvetli bir hayran kitleniz olduğunu hayal edin."

Diğer taraftan ABD ağırlık kaldırma takımının eski doktoru Brendan Murray, vücut geliştirmecilerdeki, CrossFitçilerdeki ve hareket akımının öğretilerini taklit eden kişilerdeki "dizleri dışa açma" tekniğinin sakatlıkları artırdığını söylüyor. Sık karşılaşılan bir diğer eleştiri ise, insan biyomekaniği için ölçütler ve ideal bir yol belirleyerek, Starrett ve arkadaşlarının bireysel değişkenliği ve genetiği yok sayması.

Bu gibi eleştiriler, yaygın olarak benimsenmiş her fitness programı için yapılabilir. Bununla birlikte, gün geçtikçe daha az aktif olduğumuz ve hareketsizliğe geçtiğimizde bu işin zorlaştığını fark ettiğimiz gerçeği hiç değişmiyor. Starrett bir kâhin olmasa bile, sakatlıkların meydana gelmesini beklemek yerine onları nasıl engelleyeceğimize dair konuşmalar yapıyor.

American Orthopaedic Society for Sports Medicine'in verilerine göre, genç sporcular eski profesyonellere oranla aşırı kullanıma dayalı sakatlıklara daha çok yakalanırken, Wisconsin Üniversitesi tarafından yapılan bir araştırma ise, tek bir branşa odaklanan liseli sporcuların sakatlanma sıklığının, çeşitli sporları yapanlara oranla daha fazla olduğunu söylüyor. BBC ise, İngiltere Premier Ligi oyuncularındaki ön çapraz bağ sakatlıklarının bir salgın gibi yayıldığını söylüyor. Çözüm ne olursa olsun, bir şeylerin değişmesi gerekiyor.

AYAKTA KAL

Doğal hareketler, modern antrenman sistemleriyle birlikte meydana gelen birçok sakatlığı atlatmanıza yardımcı olabilir. Fakat kimse bu akımın test edilmiş kuvvet programlarının bir alternatifi olduğunu söylemiyor. Olimpiyat şampiyonlarıyla, ordu mensuplarıyla ve hatta Jason Statham'la çalışan Starrett, "Pilates ve yoga, hareket etmek için güzel yöntemlerdir. Ancak ağırlık çalışmıyor ya da uzun mesafeli koşular yapmıyorsanız, bu sporları tamamlanmış bir sistem olarak benimseyemezsiniz" diyor.

BİRLEŞTİRİCİ YAKLAŞIM
Araştırmalar, doğal hareketlerle çalışmanın faydasını tepeden tırnağa göreceğinizi söylüyor.

04/ KAS
Üst ve alt uzuvlarınızı birlikte çalıştırmak, ayrı ayrı çalıştırdığınız zamankinden daha fazla kas kütlesi inşa etmenizi sağlıyor. *Medicine & Science in Sports & Exercise*

01/ BAĞIŞIKLIK
Doğada geçirilen iki saat, bağışıklık hücrelerinin etkinliğini yüzde 50'ye kadar artırabiliyor. *Nippon Medical School, Tokyo*

02/ ESNEKLİK
Birden fazla branşla ilgilenen sporcular, alt vücut sakatlıklarına yüzde 85 oranında daha az yakalanıyor. *American Orthopaedic Society*

03/ HAFIZA
Ağaca tırmanmak, çıplak ayakla koşmak ve engellerin üzerinden geçmek kısa süreli hafızanızı yüzde 50 oranında artırıyor. *North Florida Üniversitesi*

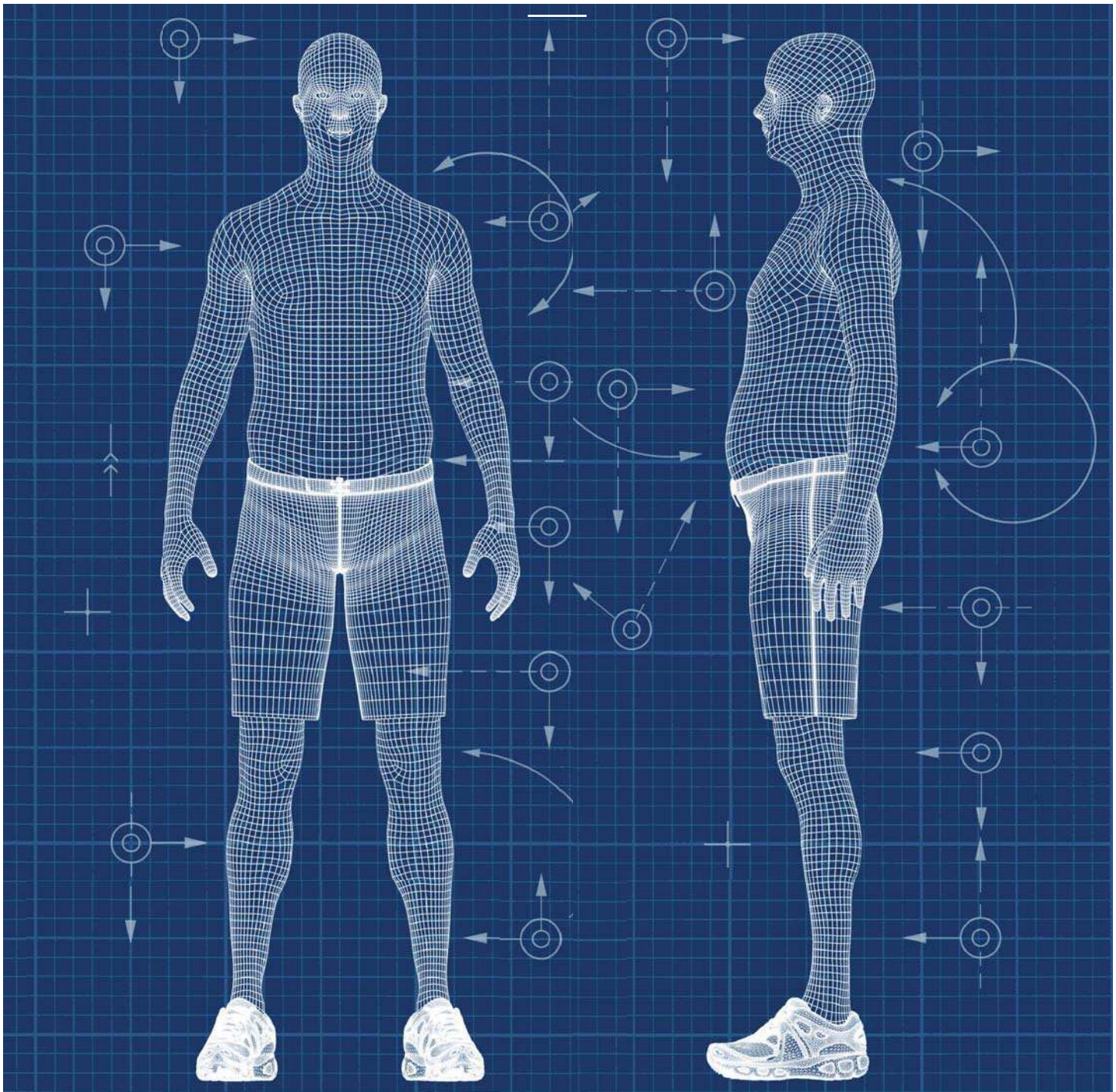
"DENGELİ BİR PLAN SAKATLIK RİSKİNİZİ AZALTIR"

Hareket akımı tutkunları eleştirilere maruz kalsalar da, doğal hareketlerde hata bulmak imkânsız. Koşu, sıçrama, tırmanma ve emekleme gibi elementlerinin faydalı olduğu su götürmez bir gerçek. Medder, hâlâ spor salonuna gidip squat ve deadlift yapıyor, ancak bu egzersizleri eskisinden daha az sıklıkla ve doğal antrenman programına ek olarak uyguluyor. Bazılarının 'doğal' olanı 'en iyisi' olarak algıladığını, fakat kendi inandığı şeyin bu olmadığını söyleyen Medder, "Yaptığım şeye devam etmek, hareket etmek ve bir şeyleri deneyimlemek, benim için kimin haklı olduğundan daha önemli" diyor.

Hareket akımının merkezindeki yoğun his, sporu dar bir bakış açısıyla, zafer peşinde koşarak yapmaktan farklıdır. Çağdaş spor salonlarıyla en büyük probleminin bu olduğunu ifade eden Starrett, "İnsanlar, salona gitmekteki asıl amacın kuvvetlerini artırıp yeteneklerini işleyerek, bu kazanımları başka yerlerde kullanabilmek olduğunu unutuyor. Biz, eşimle birlikte hikinge ve koşuya çıkıyoruz, yüzüyoruz, paddleboard yapıyoruz ve bisiklet sürüyoruz. Yani daha fazla oyun oynuyoruz" diyor.

Evolve Move Play'in kurucusu, antrenör Rafe Kelley, oynamakla antrenman arasındaki farkı şöyle açıklıyor: "Oyun sadece oynamak içindir, antrenmanın ise bir sonu vardır." Doğal hareketler sayesinde hem oyun oynar, hem de antrenman yaparsınız. Oynamak bize önemsiz gibi gelse de, Kelley bunun, doğanın bizi harekete geçirme şekli olduğunu ve çocukların bu yüzden koştuğunu, tırmandığını ve dövüştüğünü söylüyor. Kelley'nin benzetmesine göre, doğal hareketler işlenmemiş besinler, antrenmanlar ise takviyedir. Tutkuyla bağlandığınız bir hedefiniz varsa daha sık takviye kullanırsınız. Ancak takviyeler beslenme düzeninizin ana hatlarını oluşturamaz.

Hampstead Heath'e geri dönersek, Medder'le birlikte doğaçlama bir şekilde ağaçlara tırmanarak yerden yüksek oynamaya başladık. Aktivitenin sonlarına doğru birbirimizi avuçlarımızdan iterek güreş yaptık. Telefonumu geri aldığım zaman dört saattir antrenman yaptığımızı gördüm. Doğayla iç içe geçen ilk doğal hareket antrenmanımda keşfetmenin tadına vardım ve bugüne dek aslında hiç antrenman yapmadığımı fark ettim.



Gerçekten Fit misin?

Kişisel squat rekorunuz fitness seviyenizin gerçek göstergesi değildir. Bu testle ne durumda olduğunuzu öğrenin ve ibrelerin yeni yıl boyunca size dönük olmasını sağlayın.

S1\

Birçok erkek lif ihtiyacını gideremez. Aşağıdaki hangi öğünler günlük dozajınızı karşılamanızı sağlıyor?

□A
Cevizli ve kuru üzümlü yulaf lapası

□B
Körili vejetaryen mercimek

□C
Tahıllı ekmeğin üzerine fırınlanmış fasulye

HEPSİ "Sağlıklı" yüksek protein diyetinizde boşluklar var. Ortalama bir erkek günde 15 gram lif tüketirken, bu değer önerilen günlük ihtiyacınızın sadece yarısıdır. Fakat bu boşluğu kolaylıkla doldurabilirsiniz. Yapılan bir araştırmada* yüksek protein tüketiminizi lifli gıdalarla birleştirmek kilo vermenize de yardımcı oluyor.

S2\

Yaşanabilecek en sağlıklı yer neresidir?

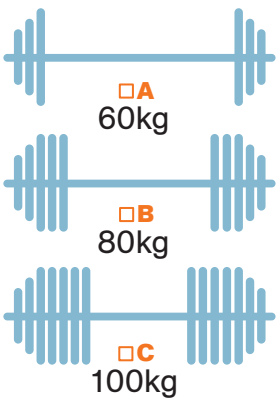
□A
Şehir merkezi

□B
Banliyöler

A Şehirler sizi daha mutlu ve sağlıklı yapar. Oxford Üniversitesi tarafından yapılan bir araştırmaya göre, şehir sizi daha fazla yürümeniz ve spor yapmanız konusunda cesaretlendirirken, hareketsiz bir yaşamdan da kaçınmanızı sağlar. Şehrin dışındaki yerleşim birimleri sizi daha fazla araba kullanmaya itse de, temiz havanın avantajını kullanın ve sabah koşularınızın süresini uzatın.

S3\

Ortalama bir erkek kaç kiloyla bench press yapar?



B Hedeflerinize ulaşmak için ağırlık odasında vakit geçirmeniz gerekse de ortalama bir erkeğin 80 kg'dan yüksek bir ağırlıkla bench press yapması gerektiğini düşünüyorsanız, çok fazla zaman harcıyorsunuz demektir. *Journal of Applied Physiology* dergisinde yayınlanan bir araştırmaya göre, düşük ağırlıklarla çalışarak da büyük ağırlıklarla çalıştığınız gibi kas kütlesi inşa edebilirsiniz. Üzerinizdeki yükü biraz azaltın.

S4\

Bir dakika içerisinde ayağa kalkıp oturarak kaç tekrar yapabilmelisiniz?

□A
30'un altında

□B
30-35

□C
35'in üzerinde

C *BMJ* tarafından yapılan bir araştırma, dakikada 37 tekrar yapan kişilerin, bu sayıya ulaşamayanlara göre daha düşük ölüm riskine sahip olduğunu buldu. Yeşil çay dayanıklılığınızı yüzde 24 oranında artırır ve antioksidanlar açısından zengindir*.

S5\

Hafta sonlarında kör kütük sarhoş olma fikrine nasıl bakıyorsunuz?

□A
Kolaylıkla kaçınılabilir

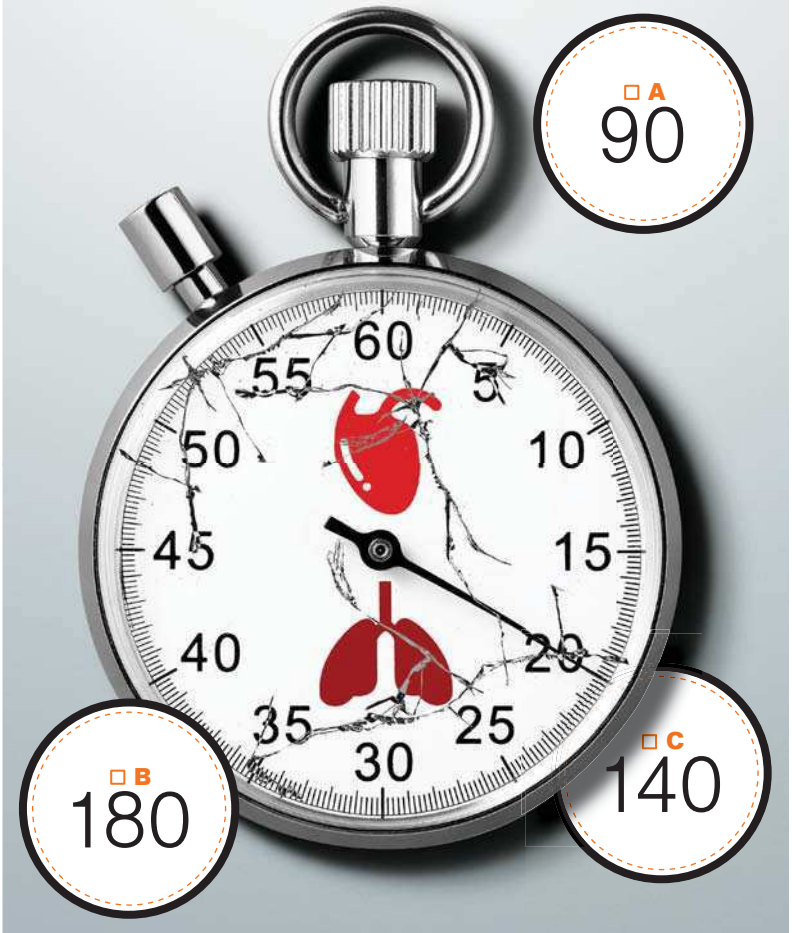
□B
Kaliteli zaman geçirmektir

□C
İyi olmasa da anormal değil

A&C Haftada bir kez sarhoş oluyorsanız, ülke ortalamasını yakaladınız demektir. Ancak bunun ötesine geçiyor ya da sosyal çevreniz vesilesiyle geçmek zorunda kalıyorsanız, tekrar düşünmeniz gereken şeyler olabilir. Dün gece içtikleriniz yüzünden kendinizi kötü mü hissediyorsunuz? Virgin Mary kokteyli için. Detoks etkili domates suyu acılarınızı dindirecektir.

S6\

Bir haftada kaç dakika egzersiz yapmalısınız?



B Her akşamüstü spor salonunun kapısını aşındırmaktan ziyade tutarlılığa ihtiyacınız var. *British Journal of Sports Medicine*'de yayınlanan bir araştırmaya göre, haftanın altı günü 30 dakika spor yapan erkekler, ölüm risklerini (hangi sebeple olursa olsun) yüzde 40 oranında azaltıyor. Yani öğlen aralarınızdan biraz daha kısmaya değer.

* EUROPEAN JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION'DA YAYINLANAN BİR ARAŞTIRMAYA GÖRE
* AMERICAN PHYSIOLOGY SOCIETY'E GÖRE

S7\

Hangisiyle seyahat etmek daha sağlıklıdır?

□A Bisiklet

□B Otobüs

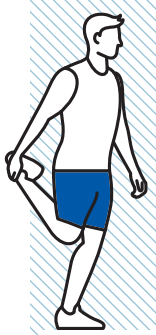
□C Tren

□D Araba

A Üstelik sadece daha fazla kalori yakmanız açısından değil. Uzun süreli seyahatler sağlığınız açısından daha fazla risk oluşturuyor. Zira ulaşımını otobüs, tren ve araba gibi araçlarla sağlayanların anksiyeteleri yüksek düzeylerde oluyor.

S8\

Gözleriniz kapalı bir şekilde tek ayağınız üzerinde 20 saniye durabilir misiniz?



A Merkez bölge kuvveti sadece dengenizi sağlamakla kalmaz, demans hastalığına yakalanma riskinizi de azaltır. Kyoto Üniversitesi'ne göre, bu pozisyonda ne uzun kadar ayakta kalırsanız, hastalığa yakalanma şansınız da o kadar azalır.

S9\

Sigara içiyor musunuz?

□A Asla

□B Sadece alkolle

A OECD'nin 2015 yılı raporuna göre Türkiye'de her 5 kişiden birinin sigara içtiğini düşünürsek, sağlıklı kesimde olduğunuzu söyleyebiliriz. Ancak yine de pastadan pay alıyor olabilirsiniz. Zira Centers for Disaese Control and Prevention'a göre pasif içiciliğin hiçbir düzeyi güvenli değil.

S10\

Mutlu olmak için ihtiyacınız olan yıllık maaş nedir?

C Ortalama bir erkek yılda 30 bin lira kazanırken, bu kazancın çok azını sağlığına harcıyor. Ayrıca duygusal olarak iyi hissetmek ekonomik duruma bağlı değil. Princeton Üniversitesi'nin 1000 kişi üzerinde yaptığı bir ankete göre, iç huzura sahip olmak yılda 50 bin lira kazanmaktan çok daha önemli.

S11\

İş çıkışlarında bir şeyler içmeyi bırakmalı mısınız?

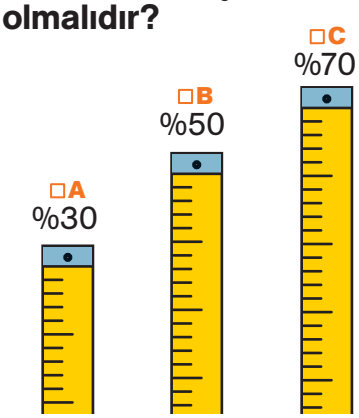
□A Evet

□B Hayır

B Kanadalı bilim insanlarına göre, iş arkadaşlarınızla bir şeyler yudumlamak kariyerinizin fitness seviyesini artırabiliyor. Çünkü sosyal içiciler birbirini bir takım gibi görürken, çalışma arkadaşları arasında sıkı bir sosyal bağ oluşuyor.

S12\

Bel ölçünüz boyunuzun ne kadarına eşit olmalıdır?

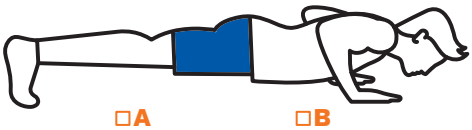


B British Nutrition Foundation'a göre boy ve bel ölçünüzün ideal oranı 2:1 olmalı. Yani boyunuz 182 cm ise, bel ölçünüz de yaklaşık olarak 91 cm civarında seyretmeli. Geniş bir bel çevresi, estetiğinizi bozmanın yanında diyabet ve kalp hastalıklarına yakalanma riskinizi de artırır. Bel çevrenizdeki yağlardan en kısa sürede kurtulmak için Antrenmanlar bölümüne göz atabilirsiniz.

Yazı: NICKY WILLIAMS ve LEAH CRAIG | Fotoğraflar: Oliver Burston, Jobe Lawrenson, Johanna Parkin, Studio 33

S13\

Şınav egzersizleri iyi bir fitness ölçütü olabilir mi?



□A Evet □B Hayır

A Şınav gibi tüm vücut egzersizleri üst vücut kuvvetinizi göstermenin daha da ötesinde, kan dolaşımınızı ve nabız değerinizi artırarak kardiyovasküler rahatsızlıklardan korunmanızı sağlar. Hedefinizi dakikada 22 tekrar yapmak olarak belirleyin ve vücut ağırlığınızın nimetlerinden faydalanın.

S14\

En yakın üç arkadaşınızı sayabilir misiniz?

□A Hiçbirine "yakın" diyemem

□B Nasıl seçeceğimi bilmiyorum

□C Facebook'ta 897 arkadaşım var

B Instagram'daki like'larınız burada geçmez. Ortalama bir erkeğin üç yakın dostu ve 22 arkadaşı bulunur. Bu arkadaşların da getirisi vardır. Harvard Üniversitesi tarafından yapılan bir araştırmaya göre, gerçek ve yüz yüze olan ilişkiler ömrü uzatıyor. Özel mesajlardan vazgeçin.

S15\

Bir yılda kaç gün hasta olup izin alıyorsunuz?

B Bir senede dört defadan az hastalanıyorsanız, ortalama bir erkekten daha fitsiniz demektir. Ancak C şıkkını seçtiyseniz, bu ofise hasta halinizle geldiğiniz anlamına da gelebilir ve bu durum iyileşmek için dinlenmekten daha da kötüdür. *Journal of Occupational Health Psychology*'de yayınlanan bir araştırmaya göre, hastayken çalışmak mesleğinizde ilerlemenizi engelleyecek tutumlara neden olurken, işten ayrılmanıza da önayak olabilir.

S16\

Aşağıdakilerden hangisini 14 dakikadan kısa bir sürede tamamlamalısınız?

□A 200 air squat

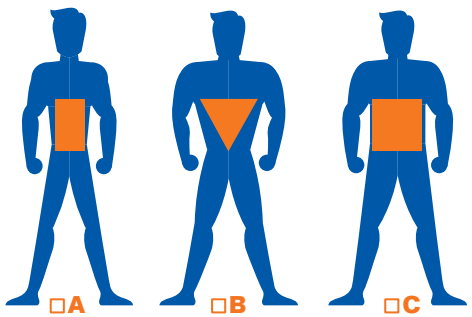
□B 2,5 km koşu

□C Önünüzdeki haftanın yemek hazırlıkları

B A şıkkı iyi bir başlangıç noktası olsa da, gerçek fitness bunun ötesinde yatar. Bu mesafeyi 14 dakika içinde koşamıyorsanız, Mayo Clinic'e göre 65 yaşındaki bir erkeğin yeteneklerine sahipsiniz. Hızınızı artırmaya ihtiyacınız mı var? Koştuğunuz mesafe boyunca uzaktaki bir nesneye odaklanın. *Motivation and Emotion* tarafından yapılan bir araştırmaya göre, bu yöntemle dikkatinizi daraltabilir, temponuzu artırabilir ve mesafeleri daha hızlı kat edebilirsiniz.

S17\

En sağlıklı üst vücut biçimi hangisidir?



□A Dikdörtgen □B Üçgen □C Kare

B Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, belinizin kalçanıza olan oranı 0.90'ın üzerinde olduğunda, vücut kitle indeksiniz normal standartlarda olsa dahi obeziteye ve kardiyovasküler rahatsızlıklara yakalanma ihtimaliniz artar. *Annals of Internal Medicine*'de yayınlanan bir araştırma, bel çevrenizdeki fazla yağların kilolu olmaktan daha öldürücü olduğunu ortaya çıkardı.

SKOR

0-5
RUTİNİNİ GÖZDEN GEÇİR

Tatil dönemlerinde biraz bocalamış olsanız da eski halinize dönmek o kadar zor değil. Public Health England'a göre, günde sadece 10 dakika yürüyerek bile ömrünüzü yıllarca uzatabilirsiniz. Bu fırsatı ikinci kahvenizi almak için kullanın ve ölüm riskinizi yüzde 18 oranında azaltın.

6-11
DAHA DA İYİ OLABİLİR

Aynen böyle devam edin. Çok zor değil, sadece önceliğiniz ağırlık kaldırmak olmasın. McMaster Üniversitesi tarafından yapılan bir araştırmaya göre, kısa aralıklarla merdiven çıkmak, kalp sağlığınızı ciddi anlamda artırırken, ömrünüzü de uzatır. Bacak günlerinizi kaçırdığınızda B planı olarak yapmayı düşünebilirsiniz.

12+
HARİKULADE FİT

Fit kelimesinin vücut bulmuş halisiniz. Kendinizi daha fazla zorlamak istiyorsanız (muhtemelen bunun için çıldırıyorsunuz) *Men's Health* Primal 9'ı telefonunuza indirerek kendinizi dokuz haftalık bir dönüşüm programına sokabilir ya da en yeni antrenmanlar için menshealth.com.tr'yi ziyaret edebilirsiniz.

Genişleme Harekâtı

Kaslarınızın plato evresine girdiğini düşündüğünüz zamanlarda, onlara yeteri kadar rahatsızlık vermediğiniz fikri hiç aklınıza geldi mi? İki kanada ayrılmış bu antrenman programıyla hem üst, hem de alt vücudunuza saldırılar düzenleyerek fiziğinizin sınırlarını genişletebilirsiniz. Yazı: Uğur Mutlu

İnsan vücudu hakkında bir gerçek vardır: kaslarınızı büyütmek istiyorsanız, onlara hasar vermeniz gerekir. Direnç antrenmanları esnasında kaslarınızda mikro yırtıklar meydana gelir ve bu yaralanmalar toparlanma sürecinizde dinlenerek iyileşir. Vücudunuz toparlanma sürecinde bu yırtıkları çeşitli amino asitlerle doldurarak büyümeyi gerçekleştirir ve bu sürece hipertrofi denir. Belirli bir noktadan sonra kasların kuvvete karşı mukavemet kazandığını ve yeteri kadar zorlanmadıkları sürece büyümenin yavaşlayacağını söyleyen kişisel egzersiz danışmanı Çağdaş Cemre Kılıç, "Vücudunuzun her bir bölümüne taarruz eden bu programı 3 hafta kadar uygulayarak kaslarınıza dışardan bakıldığında da kolayca fark edilecek bir hipertrofi yaratabilirsiniz. Sizi zorlayacak ancak formunuzu bozmayacak doğru ağırlığı bulmanız da çok önemli" diyor.

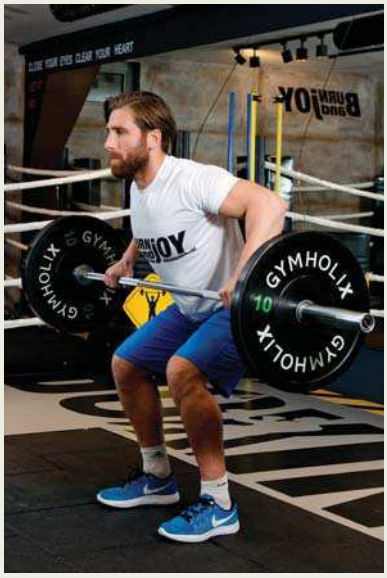
TALİMATLAR İlk antrenman gününüzde üst vücut antrenmanını, ikinci antrenman gününüzde alt vücut antrenmanını yapın. Bir sonraki günü ise dinlenmeye ayırın. Sonra başa dönün. Hareketleri belirtilen set ve tekrarlarla uygulayın. Set aralarında 30-60 saniye dinlenin. Antrenmanlara başlamadan önce ısınmayı ihmal etmeyin.

ÜST VÜCUT

01 Pullup

10 Tekrar x 3 Set

Barfiks barını üstten tutuşla kavrayın. Vücudunuzu kollarınızın uzunluğunda sarkıtın. Göğsünüzü bara doğru çekerek çenenizin barı geçmesini sağlayın. Bu şekilde bir an duraklayın, ardından yavaşça alçalarak başlangıç pozisyonuna dönün. Hareketi tekrar edin.



02 Barbell Row

10 Tekrar x 3 Set

Dizlerinizi hafifçe bükerek halteri üstten tutuşla kavrayın. Omurganızın doğal konumunu bozmadan halteri karnınıza doğru çekin. Bu pozisyonda bir an duraklayın, ardından kollarınızı düzleştirerek başlangıç pozisyonuna dönün. Hareketi tekrar edin.

03 Straight Arm Pull Down

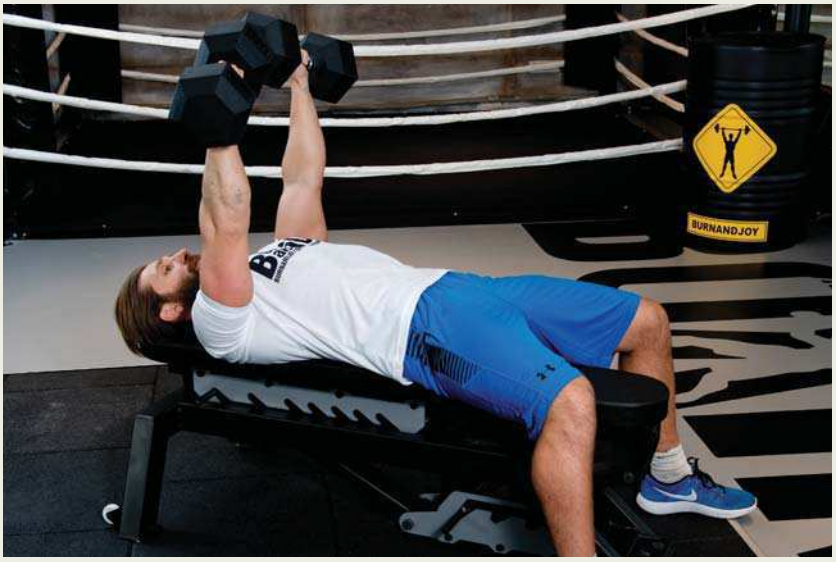
10 Tekrar x 3 Set

Direnç bandını istasyona bağlayarak her iki elinizle kavrayın. Kalçanızı hafifçe geriye doğru iterek yarım squat pozisyonu alın. Kollarınızı tamamen düzleştirin. Direnç bandını kasıklarınıza doğru çekin. Bu pozisyonda bir an duraklayın. Ardından yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.

04 One Arm Cable Row

Her Kol İçin 10 Tekrar x 3 Set

İstasyonun makarasını diz hizanıza getirin. Tutacağı sol elinizle kavrayarak dizlerinizi hafifçe bükün. Sol kolunuzu düzleştirin. Göğsünüzü dik tutun. Dirseğinizi bükerek tutacağı kendinize doğru çekin. Bir an duraklayın ve başlangıç pozisyonuna dönün. Tekrar sayınızı tamamladıktan sonra tarafları değiştirin.



05 Dumbbell Bench Press

10 Tekrar x 3 Set

Her iki elinize de birer dambıl alarak sehpanın üzerine sırtüstü uzanın. Ağırlıkları göğsünüzün hizasında yukarıya kaldırarak kollarınızı düzleştirin. Şimdi dirseklerinizi bükerek dambılları göğsünüzün yanına alçaltın. Ağırlıkları tekrar iterek başlangıç pozisyonuna dönün.

06 Cable Chest Fly

10 Tekrar x 3 Set

İstasyonu arkanıza alarak her iki tutacağı da göğüs hizanızda kavrayın. Dirseklerinizi bükerek göğsünüzdeki gerilmeyi hissedin. Tutacakları önünüze doğru iterek kollarınızı düzleştirin. Bu şekilde bir an duraklayın, ardından yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.

07 Seated Dumbbell Lateral Raise

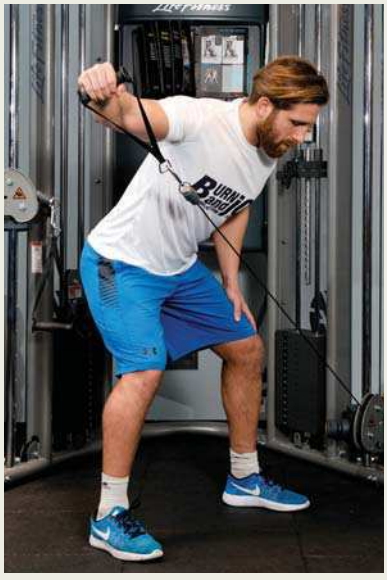
10 Tekrar x 3 Set

Ellerinize bir çift dambıl alarak sehpanın üzerine oturun. Dirseklerinizi hafifçe bükerek ağırlıkları vücudunuzun yanlarında tutun. Ağırlıkları yukarıya doğru kaldırarak omuz hizanıza getirin. Başlangıç pozisyonuna dönerek hareketi tekrar edin.

08 Arnold Press

10 Tekrar x 3 Set

Sehpaya dik bir şekilde oturun. Dambılları omuzlarınızın hizasında tutarak avuç içlerinizin size dönük olmasını sağlayın. Kollarınızı düzleştirerek ağırlıkları başınızın üzerine doğru kaldırın. Bu sırada bileklerinizi 180 derece çevirin. Ağırlıkları alçaltarak başlangıç pozisyonuna dönün.



09 Bent Over Cable Lateral Raise

Her Kol İçin 8 Tekrar x 3 Set

Makarayı bilek hizanıza ayarlayarak istasyonu sağınıza alın. Tutacağı sol elinizle kavrayarak dizlerinizi bükün. Gövdenizin zemine paralel olmasını sağlayın. Sol dirseğinizi hafifçe bükün. Tutacağı vücudunuzun altından solunuza doğru götürün. Tekrar sayınızı tamamladıktan sonra tarafları değiştirin.

FOTOĞRAFLAR: ERHAN TARLIĞ

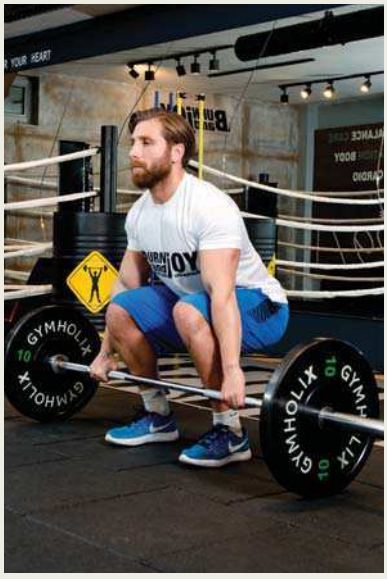
Genişleme Harekâtı

ALT VÜCUT

01 Dumbbell Front Squat

10 Tekrar x 3 Set

Dambılları omuzlarınızın üzerine yerleştirin. Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın. Dizlerinizi bükerek squat yapın. Ardından merkez bölgenizi sıkarak ayağa kalkın. Dambılları egzersiz boyunca hareket ettirmemeye çalışın. Hareketi tekrar edin.



02 Barbell Deadlift

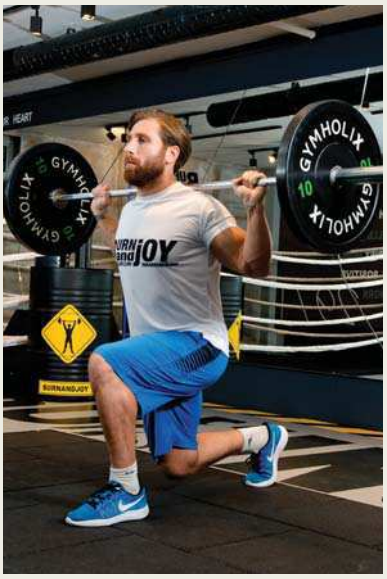
10 Tekrar x 3 Set

Halteri kaval kemiklerinizin önüne yerleştirin. Squat yaparak halteri üstten tutuşla kavrayın. Halteri vücudunuza yakın bir şekilde yukarıya doğru çekerek ayağa kalkın. Bu şekilde bir an duraklayın, ardından halteri zemine indirin. Bu 1 tekrardır.

03 Goblet Squat

10 Tekrar x 3 Set

Kettlebell'i her iki elinizle kavrayarak göğsünüzün hizasında tutun. Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın. Kalçanızı kullanarak squat yapın. Üst bacağınız zemine paralel oluncaya dek alçalın. Ardından hızlı bir biçimde ayağa kalkarak başlangıç pozisyonuna dönün.



04 Barbell Lunge

8 Tekrar x 3 Set

Halteri sırtınızın üst bölümüne yerleştirin. Bacaklarınızı kalça genişliğinde açın. Sol ayağınızla öne doğru adım atarak lunge yapın. Ardından ayağa kalkarak başlangıç pozisyonuna dönün. Hareketi diğer bacağınızla tekrar edin. Bu 1 tekrardır.

5 Harekette 6 Pack

Kuvvetinize tavan yaptıracak olan bu interval antrenmanla bir yandan kas kütlenizi artırırken diğer yandan da kaslarınızın üzerini örten yağ tabakasından kurtulabilirsiniz. Yazı: Uğur Mutlu

Kardiyovasküler kapasitenizi artırırken kaslarınızın da gelişimini sürdürmesini istiyorsanız, kişisel antrenör Mathew Lewis-Carter tarafından hazırlanan bu beş hareketlik antrenmanı uygulayabilirsiniz.

Kas yapıcı ve yağ yakıcı egzersizleri bir arada yaparak vücudunuzu sürekli olarak şaşırtacağınız bu antrenmanda yapmanız gereken tek şey, 40 saniye boyunca tüm gücünüzle çalışıp bir sonraki egzersize geçmeden önce 20 saniye dinlenmek. İstasyon çalışması şeklinde yapacağınız bu antrenmanı 4 tur uygulayarak ciddi oranda yağ yakabileceğinizi söyleyen Lewis-Carter, "Bu program, hacmini artırmak isteyen kişiler kadar yüksek yoğunluklu intervallerin hızlı temposuna ayak uyduramayanların yağ yakabilmesi adına da idealdir" diyor.

Antrenman süresinin kısa olması sizi yanıltmasın. İlk turdan sonra acıyı hissetmeye başlayacaksınız.

01 Dumbbell Standing Shoulder Press

Her iki elinize de birer dambıl alarak ayaklarınızı omuz genişliğinde açın. Dambılları omuz hizanıza yükselterek avuç içlerinizin karşıya dönük olmasını sağlayın. Ağırlığı başınızın üzerine doğru kaldırarak kollarınızı düzleştirin. Yavaş bir şekilde başlangıç pozisyonuna dönün.
Set: 4
Tekrar: 40 saniye
Dinlenme: 20 saniye

02 Medicine Ball Slam

Sağlık topunu başınızın üzerine doğru kaldırarak dizlerinizi hafifçe bükün. Öne doğru eğilin. Merkez bölgenizi sıkarak sağlık topunu ayaklarınızın 30 santim kadar önüne fırlatın. Kollarınızla topu takip ederek dengenizi koruyun. Topu yakaladıktan sonra hareketi tekrar edin.
Set: 4
Tekrar: 40 saniye
Dinlenme: 20 saniye

03 Romanian Deadlift

Zemine yerleştirdiğiniz halteri önünüze alın. Dizlerinizi hafifçe bükerek halteri kaval kemiklerinizin önünde kavrayın. Sırtınızı düz tutarak halteri yerden kaldırın. Ayağa kalktıktan sonra kalçanızı geriye doğru iterek halteri alçaltın. Hareket boyunca dizlerinizi çok fazla bükmeyin.
Set: 4
Tekrar: 40 saniye
Dinlenme: 20 saniye

04 Burpee

Ayağa kalkın. Üst bacaklarınız zemine paralel oluncaya dek squat yapın. Ellerinizi zemine yerleştirerek bacaklarınızı geriye doğru savurun. Kollarınızı düzleştirin. Ayaklarınızı tekrar ellerinize yaklaştırın ve yukarıya doğru sıçrayın. İniş yaptıktan hemen sonra squat pozisyonu alarak hareketi tekrar edin.
Set: 4
Tekrar: 40 saniye
Dinlenme: 20 saniye

05 Dumbbell Hammer Curl

Her iki elinize birer dambıl alarak vücudunuzun yanlarında tutun. Avuç içlerinizin size dönük olmasını sağlayın. Ağırlıkları başparmaklarınız omuzlarınıza yaklaşana dek yukarıya kaldırın. Ardından kontrollü bir şekilde başlangıç pozisyonuna dönün.
Set: 4
Tekrar: 40 saniye
Dinlenme: 20 saniye

FOTOĞRAFLAR: ERHAN TARLIĞ

Tepeden Tırnağa Yağ Yak

Antrenmanlarınızda akıllıca davranarak istediğiniz hedefi 12'den vurun. Yazı: Uğur Mutlu

QUADSET 1

01 Barbell Deadlift

Squat yaparak halteri karma tutuşla kavrayın. Kollarınızı omuz genişliğinde açın. Göğsünüzü dik ve omuzlarınızı geride tutun. Karşıya doğru bakarak halteri kaldırın. Halteri mümkün olduğunca vücudunuza yakın tutarak ağırlığı topuklarınıza verin. Halter kasık seviyenize geldikten sonra bir an duraklayın, ardından kontrollü bir şekilde başlangıç pozisyonuna dönün.

Set: 4, Tekrar: 10, Dinlenme: 30 saniye

Set: 4, Tekrar: 10, Dinlenme: 30 saniye

02 Chin-up

Kollarınızı omuz genişliğinden biraz daha dar tutarak barfiks barını üstten tutuşla kavrayın. Göğsünüzü bara doğru çekerek başınızın barı geçmesini sağlayın ve başlangıç pozisyonuna dönün. 10 tekrarı çıkartamıyorsanız, direnç bandı kullanabilir ya da lat pull down egzersizini yapabilirsiniz.

Set: 4, Tekrar: 10, Dinlenme: 30 saniye

03 Barbell Push Press

Halteri omuzlarınız hizasında kavrayarak avuç içlerinizin karşıya dönük olmasını sağlayın. Dizlerinizi hafifçe bükerek harekete başlamaya hazırlanın. Ayaklarınızla zemini iterek halteri başınızın üzerine doğru kaldırın. Kontrollü bir şekilde başlangıç pozisyonuna dönün.

04 Barbell Lunge

Uygun ağırlıktaki bir halteri sırtınızın üst tarafına yerleştirin. Bir ayağınızla öne doğru adım atarak lunge yapın. Arkadaki dizinizle zemin arasında çok küçük bir boşluk kalıncaya dek alçalın. Ayağa kalkarak başlangıç pozisyonuna dönün. Hareketi diğer bacağınızla tekrar edin.

Set: 4, Tekrar: Her bacak için 10, Dinlenme: 2 dakika

Zorlu bir süpersetten daha kötü olan şey nedir? Yüksek yoğunluklu bir interval antrenman mı? Yoksa yıpratıcı trisetler mi? Belki de daha beteri vardır. Yağların baş belası olan dört setlik çalışmaların (quadset) tüm vücut yağ yakımına ayrı bir anlam getirdiğini söyleyen RNT Fitness'ın kurucu ortağı Akash Vaghela, "Bu istasyon çalışması, herhangi bir yağ yakım programının son aşaması olmaya çok uygundur" diyor. Doğru ağırlıkları seçmeniz ve dinlenme sürelerine uymanız gerektiğinin altını çizen Vaghela, "Bu antrenman programıyla vücudunuza laktik asit patlaması yaşatacaksınız" diyor.

Antrenmanı haftada iki kez yapmanız bile değişikliği görmeniz için yeterli olacaktır. Ancak ter içinde kalacağınızı ve dişlerinizi sıkmanız gerektiğini de unutmayın.

QUADSET 2

05 Seated Cable Row

Spor salonunuzdaki rowing machine'e oturun ve ayaklarınızı desteklere yerleştirin. Tutacağı her iki elinizle kavrayarak kendinize doğru çekin. Kontrollü bir şekilde başlangıç pozisyonuna dönün. Hareketi tekrar edin.

Set: 3, Tekrar: 12, Dinlenme: 30 saniye

06 Hip Extension

Hip extension makinesini solunuza alın. Sol bacağınızı desteğin üzerine yerleştirin. Gövdenizi dik tutun ve tutacakları kavrayın. Sol bacağınızı geriye doğru savurarak destek noktasının ayak bileğinize gelmesini sağlayın. Tekrar sayınızı tamamladıktan sonra tarafları değiştirin.

Set: 3, Tekrar: Her bacak için 10, Dinlenme: 30 saniye

07 Leg Press

Leg press makinasına oturun. Ayaklarınızı omuz genişliğinde açarak platformun üzerine yerleştirin. Bacaklarınızı tamamen düzleştirin ancak dizlerinizi kilitlemeyin. Platformu kontrollü bir şekilde alçaltarak dizlerinizin 90 derecelik açıyla bükülmesini sağlayın. Ağırlığı iterek başlangıç pozisyonuna dönün.

Set: 3, Tekrar: 20, Dinlenme: 2 dakika

08 Resistance Band Pushup

Kollarınızı omuz genişliğinden biraz daha fazla açarak şınav pozisyonu alın. Direnç bandının tutacaklarını elinizin altına yerleştirerek bandın gergin bir şekilde sırtınızın etrafından dolanmasını sağlayın. Vücudunuzu düz tutarak zemine doğru alçaltın. Kendinizi iterek başlangıç pozisyonuna dönün.

Set: 3, Tekrar: 12, Dinlenme: 30 saniye

FOTOĞRAFLAR: ERHAN TARLIĞ

SADE VE ŞIK

Desenleri ve renkleri bir kenara bırakıp daha sade ve şık parçalar seçerek kombinin rahatlığını yaşa.

Fotoğraflar **KEREM ÇOBANLI**
Styling **İREM ARKAN**

Kazak **Brooks Brothers** ₺372,50
Pantolon **Theory / Beymen** ₺1.445
Saat **Omega** Fiyat istek üzerine

Deri Ceket **Que** ₺1.197
Kazak **Hemington** ₺239
Pantolon **Dockers** ₺189,90

Mont **Levi's** ₺239,90
Denim Ceket **Levi's** ₺429,90
Tişört **Levi's** ₺149,90
Jean **Levi's** ₺299,90
Ayakkabı **H&M** ₺549

Mont **Damat** ₺1.365
Hırka **Brooks Brothers** ₺422,50
Kazak **Network** ₺279
Pantolon **Ramsey** ₺229

Ceket **H&M** ₺999
Gömlek **Damat** ₺295
Pantolon **Paul Smith / Beymen** ₺1.345
Saat **Omega** Fiyat istek üzerine

Ceket **Network** ₺1.434
Tişört **Samsoe&Samsoe/ Beymen** ₺275
Pantolon **Brooks Brothers** ₺775

Saç/Makyaj: YİĞİTTAN DEMİRALP, Fotoğraf Asistanı BERKİN METİN, Styling Asistanı DİLAN DOĞAN, Model: ALTUĞ/DAMAN

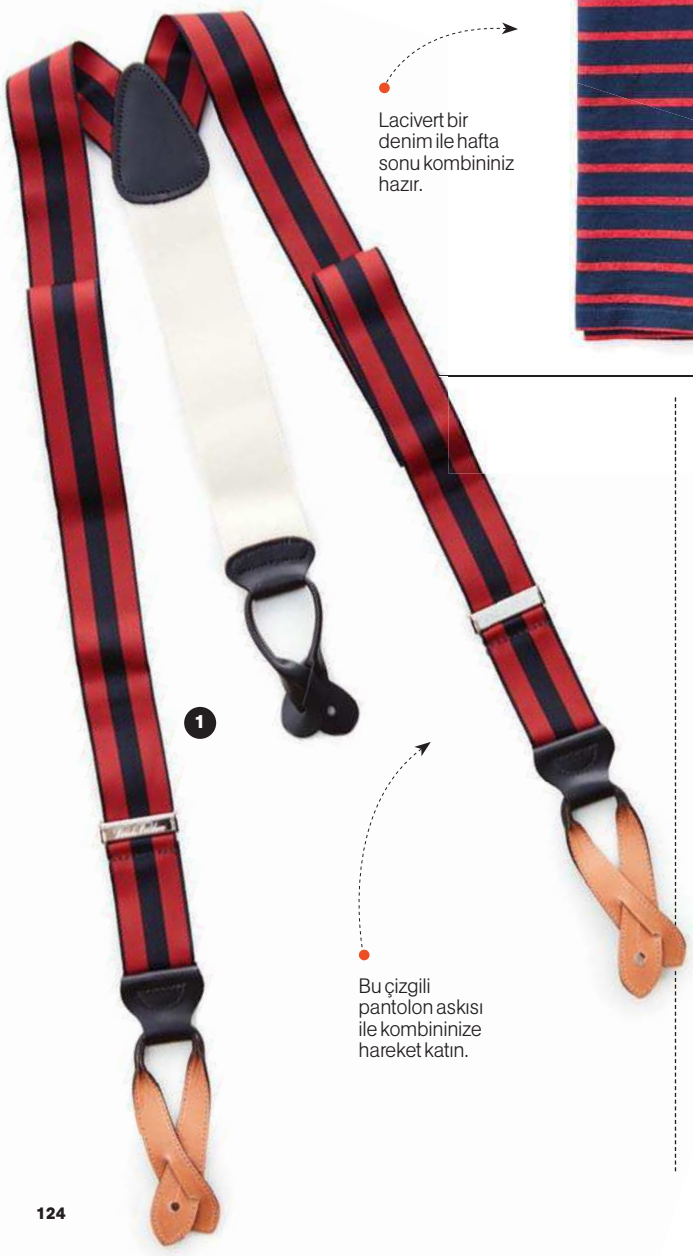
Trençkot **Ramsey** ₺847
Kazak **Kenzo / Beymen** ₺1.995
Gömlek **Damat** ₺295
Pantolon **Damat** ₺375

MUHTEŞEM ÇİZGİLER

Enine ya da boyuna, ince ya da kalın, şık ya da spor parçalarda... Hangi halleriyle olacağı bilinmez ama çizgililer dolabınıza sızmaya hazır.

Hazırlayan: İrem Arkan, Fotoğraflar: Kerem Çobanlı

1. PANTOLON ASKISI **BROOKS BROTHERS** ₺545
2. KAZAK **ZARA** ₺149,95
3. KAZAK **LEVI'S** ₺149,90
4. CÜZDAN **POLO RALPH LAUREN / BEYMEN** ₺295
5. KEMER **BROOKS BROTHERS** ₺117
6. AYAKKABI **VALENTINO / BEYMEN** ₺2.845
7. ÇORAP **QUE** ₺25
8. PANTOLON **THEORY / BEYMEN** ₺1.445



Lacivert bir denim ile hafta sonu kombininiz hazır.

Örgü kemerlerin hem esneklik hem de konfor sağlayacağına emin olabilirsiniz.

Bu çizgili pantolon askısı ile kombininize hareket katın.

6

7

8

DOLABINIZIN VAZGEÇİLMEZLERİ

Yıllarca eskimeyecek ve kullanmaktan asla vazgeçmeyeceğiniz klasik parçalar

▲ Yıllarca eskitmeden şık kombinlerinizle kullanabileceğiniz bu tarz bir saatiniz dolabınızda mutlaka olmalı.

SAAT **MAURICE LACROIX** ₺5.380

▲ Giymekten asla bıkmayacağınız klasik jeanlere yenisini eklemeye ne dersiniz?

JEAN **LEVI'S** ₺379,90

▲ Dolabınızda mutlaka bulunması gereken parçalardan bir tanesi de siyah deri ceket.

DERİ CEKET **SAINT LAURENT / BEYMEN** FİYATI İSTEK ÜZERİNE

1 FONKSİYONEL VE ZAMANSIZ

The North Fox'un, doğanın sadeliğinden ilham alınarak hazırlanan yeni koleksiyonunda 80'lerden bugüne dönen bel çantaları, hayatı kolaylaştıran düzenleyici çantalar ve kişiye özel tasarımlar, modern detaylarla karşımıza çıkıyor. Klasik haline gelen The North Fox messenger bag, kendinden emin tavırları sevenler için Bucket Bag ve seyahat severler için pasaport kılıfları, fonksiyonel ve sade duruşlarıyla günlük hayatınızın vazgeçilmezi olacak.

thenorthfox.com

2 BU GECEYİ UNUTMA

CVK Park Bosphorus Hotel Istanbul, sizler için Sevgililer Günü'ne özel, unutulmaz bir gece hazırladı. Benzersiz lezzetlerin eşsiz Boğaz manzarasıyla buluştuğu Izaka Restaurant'ta Executive Chef Eyüp Çevik'in hazırladığı seçkin menü başrol oynarken, DJ kabininde de söz yazarı ve yapımcı Mehmet Teoman var. Menüde, enginarlı safran risotto, patates ve porçini mantar yahnisi eşliğinde servis edilen, tavada pişirilmiş dana madalyon gibi lezzetler ön plana çıkıyor.

cvkhotelsandresorts.com

3 D VİTAMİNİ AL!

Prevalence and Vitamin D Deficiency and Associated Factors in Turkey araştırmasına göre, Türkiye'de 10 kişiden 9'unda D vitamini eksikliği görülüyor. D vitamininin organların çoğunu etkilediğini belirten Prof. Dr. Rüştü Serter'e göre, bu vitamin yönünden zengin besinler bile günlük ihtiyacı karşılamıyor. Serter, doğru doz alımının çok önemli olduğunun altını çizerken, çocuklara 1 yaşına gelinceye dek günde 400 IU düzenli olarak verilmesini tavsiye ediyor.

wellcaretr.com

4 TATİLE GİDELİM Mİ?

Aşkınızı doyasıya yaşayabileceğiniz bir Sevgililer Günü için ETS, yurtiçi ve yurtdışında özel turlar sunuyor. Yurtdışı seçenekleri arasında müziğin anavatanı Viyana, kanallar şehri Amsterdam, Balkanlar'ın incisi Belgrad, büyüleyici Roma, rengârenk Barselona, Adriyatik'in prensesi Venedik ya da tarih zengini Prag yer alırken, yurtiçi seçeneklerinde de 4 mevsim güzel Antalya, eğlenceli bir kayak tatili vadeden Uludağ ve Bolu ön plana çıkıyor.

etstur.com

5 TIRAŞIN YENİ HÂLİ

Remington, bıçaklarını değiştirme ihtiyacı duymayacağınız yeni modeli Durablade ile dayanıklılığı tıraş rutininizin bir parçası haline getiriyor. Lityum bataryası ve kaymayan tutuş özelliğine sahip Durablade, ıslak, kuru veya köpüklü kullanımıyla tam 60 dakika boyunca her yönde kesintisiz bir tıraş keyfi sunarken, yüzde 100 su geçirmez yapısı, 1,2,4 ve 6 mm'lik kesme tarak seçenekleri, kablosuz tasarımı, yüksek performansı ve çok yönlülüğü ile kendisine hayran bırakacak.

tr.remington-europe.com

6 SICAK VE KONFORLU

Sizi çok iyi tanıyan ve anlayan Kiğılı, her ana ve tarza uyum sağlayan spor ve denim pantolonları, kullanışlı yelekleri ve sıcacık trikoları ile ön plana çıkıyor. Üstelik sevgililer gönlünden geçen hediyeleri rahatça alabilsin diye, tüm mağazalarda net yüzde 50 indirim uygulanıyor. Ayrıca Kiğılı, bir klasik pantolon alana bir gömlek hediye ediyor. Sevgiliniz, bu özel günde bu tarz sahibi parçalarla kalbinizi yeniden çalabilir, bizden söylemesi.

kigili.com

7
VİTAMİNİ KABUĞUNDA

111 yıllık geçmişiyle en köklü markalar arasında yer alan Koska, yeni lezzeti 'Kabuklu Tahin' ile beslenmeye önem verenlere benzersiz bir lezzet sunuyor. Susamın kabukları çıkartılmadan, hiçbir koruyucu ve katkı maddesi eklenmeden üretilen Kabuklu Tahin, doğal olarak içerdiği yüksek lifin yanı sıra, omega3 ve omega6 yağ asitleriyle de beyin sağlığını destekliyor. Ağır antrenman yapan sporcuların antrenman sonrası tüketebileceği bu ürün, kasları güçlendirip ve koruyor.

koska.com.tr

8
ÇİKOLATA AŞKINA

Oreo'nun aşina olduğumuz lezzeti, şimdi çikolata hazzıyla bir araya geliyor. İki bisküvi arasındaki kreması ile sütün en sevdiği bisküvi Oreo, klasik beyaz kremasından sonra şimdi de içi çikolatalı Oreo Choco'yu tüketicisinin beğenisine sunarak damak tadınızın vazgeçilmezi olmaya hazırlanıyor. 'Çevir, tat, batır' ritüeli ile efsane olan ve yeni lezzetiyle de içinizdeki çocuğu harekete geçirmeye hazırlanan Oreo Choco, tercihinize göre üç ayrı paketiyle raflardaki yerini alıyor.

oreo.com

9
ROMANTİK SÜRPRİZ

The Ritz-Carlton İstanbul, Sevgililer Günü'ne özel iki farklı konseptle misafirlerini ağırlıyor. Atelier Real Food'da Piyano eşliğinde romantik anlar yaşarken, Blue Lounge'da 80'lerin efsane şarkıları ile gönlünüzce eğlenebilirsiniz. Atelier Real Food'da marine edilmiş somon ve 'sous vide' yöntemi ile pişirilmiş dana bonfile gibi lezzetler sunulacak. Üstelik otelin Love, Romance, Passion ya da Diamond paketlerinden yararlanabilirsiniz.

ritzcarlton.com/en/hotels/europe/istanbul

10
KUSURSUZ TEKNİK

Seçkin saat markası IWC, Sevgililer Günü'nü 150. yaşı için çıkardığı Jubilee koleksiyonundan Portugieser Constant-Force Tourbillon Edition "150 Years" ile karşılıyor. Platin kasalı saatte beyaz kadran ve mavileştirilmiş saat kolları mevcutken, 96 saatlik güç rezervine sahip yeni elde kurmalı 94805 kalibre de ilk kez sadece 577,5 yıl sonra 1 gün ayarlanması gereken tek aylı göstergeli sabit güç tourbillon'u ile kullanılmış. Teknik açıdan kusursuz bu saat çok hoşunuza gidecek.

iwc.com

11
KALİTELİ ŞIKLIK

Dünyanın en kaliteli yününden üretilen trikolardan iyi kalite pamukların el dokumasıyla üretilen casual pantolonlara, su itici ve leke tutmaz "Nanocare Gömlek"lerden fit görünüm sağlayan rahat denim pantolonlara kadar sizi ve sevdiklerinizi mutlu edecek tüm detaylar, bu yıl Damat'ta sizleri bekliyor. Yeni koleksiyondaki %100 kaşmir şallar, ipek kravatlar da bu Sevgililer Günü'nde kusursuz tasarım ve kaliteyi buluştururken, safir cam ve paslanmaz çelik gövdeli saatler şıklığı garantiliyor.

damattween.com

12
AĞIZ KOKUSUNU BİTİR

Uzak Doğu'nun aşk markası olarak bilinen Dentiste', ağız kokusunu doğal yöntemlerle çiftler arasında bir sorun olmaktan çıkarmaya hazırlanıyor. Dentiste' Ağız Kokusuna Karşı Etkili Diş Macunu, içeriğindeki 14 bitkisel özütle güçlendirilmiş özel formülü sayesinde geceleri uyurken ağızda oluşan ve ertesi sabah kötü kokuya sebep olan bakterileri engellemeye yardımcı olup, etkisini ilk kullanımdan itibaren hissettirmeye başlıyor.

dentisteturkiye.com

1
İZ BIRAKAN ŞIKLIK

Dockers®, 14 Şubat'ta stil sahibi bir hediye alternatifi arayanların yardımına yetişiyor. Rahatlığı ve işlevselliğiyle çığır açan Smart 360 Flex pantolon ile kombinlenecek şık bir Oxford gömlek, hem Sevgililer Günü'nde hem de diğer günlerde sürprizlere hazır olabilmenizi garantiliyor. İnovatif dört yönlü esneme teknolojisiyle üretilen Smart 360 Flex, ütü istemez özelliği, gizli cepleri ve esnek bel bandıyla en heyecanlı anlarınızda bile konforunuzdan ödün vermemenizi sağlayacak.

Dockersturkey.com

2
TAKVİYE ŞART

Almanya'nın en iyi sporcu ürünleri markalarından biri olan Ironmaxx, vücudun günlük ihtiyacı olan besin değerlerine ulaşmayı kolaylaştırıyor. Protein, aminoasit ve yağ yakıcı ürünleri spor salonlarının vazgeçilmez bir parçası haline gelirken, yoğun fiziksel aktivite dönemlerinde kan dolaşımını artıran ve kasların beslenmesine yardımcı olan seçenekleri de ön plana çıkıyor. Yeni sunulan çilekli protein tozu ve muzlu izole protein tozunu deneyebilirsiniz.

gurmestore.com

3
EN YENİ TRENDLER

Dünya Çapında 2018 Fitness Trendleri anketine ilk iki sırada Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Antrenman (HIIT) ve Grup Antrenmanları yer alıyor. Life Fitness Academy Master Trainer'ı Tuğrul Çağrı Yılmazer, ilk sırada HIIT antrenmanlarının bulunmasını zamandan kazanma isteğine bağlarken, grup derslerinin tek başına kardiyo yapamayanlar için biçilmiş kaftan olduğunu, yoga ve pilates'in ise gelecekte listede daha üst sıraları zorlayacağını söylüyor.

lifefitness-turkey.com

4
AŞKA GEL

Pasta tasarımlarıyla özel günleri güzelleştiren Beyaz Fırın, Sevgililer Günü için Etiler, Suadiye, Kanyon Avm, Ataşehir ve Akasya Avm'deki Brasserie'lerinde romantik bir akşam yemeği, "Aşk Tadında" iki pasta seçeneği ve kalpli, lezzetli çikolata seçenekleri sunuyor. Çikolata ve meyvenin aşk buluşması "Love Story" Naked Cakes pastası, üzerinde "Love" yazılı, ayıcıklı mavi pastası, kalpli çikolataları ve Chocolate Chez Nathalie'nin spesiyalleri ile romantik bir sürpriz yapıyor.

beyazfirin.com

5
MODERN TEKNOLOJİ

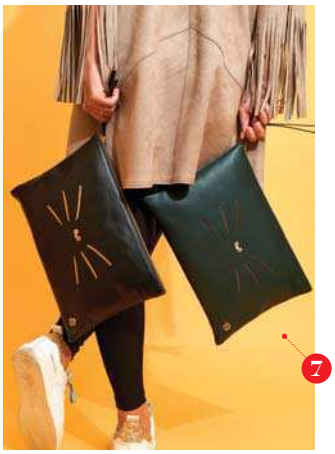
Fossil saatleri, yeni sezonda kişiselleştirilebilen, ilham verici, klasik ve akıllı saat modeli Q Explorist ile karşımıza çıkıyor. Marka, stiliyle bir adım öne çıkmak isteyenleri zarif ve modern olduğu kadar akıllı olan saat koleksiyonunu keşfetmeye bekliyor. İnovatif teknolojisiyle hayatınızı kolaylaştırmanın yanı sıra şarja ihtiyaç duymayan bu özel serinin dokunmatik ekranı sayesinde dilediğiniz kadranı seçebilir, en çok kullandığınız aplikasyonları kadranınız üzerine taşıyabilirsiniz.

fossil.com

6
EN ROMANTİK KUTLAMA

Grand Hyatt İstanbul, Sevgililer Günü için romantizmle bezenmiş restoran ve konaklama menüleriyle en özel yemeğinizi şölene dönüştürmeye hazırlanıyor. 34 Restoran'da beş aşamadan oluşan akşam yemeği, canlı müzik ve piyano eşliğinde devam edecek. Aşk dolu anlar geçirmek için otelin sunduğu odada kahvaltı, köpüklü şarap, çikolatalı çilek, saat 16.00'da geç check-out'un dâhil olduğu konaklama paketinden yararlanabilirsiniz.

istanbul.grand.hyatt.com.tr



7
MİNİMALİST VE FONKSİYONEL

Özenle seçilmiş materyallerin bir araya getirilmesiyle yaratılan Miaou, çanta tutkunlarına minimalist ve fonksiyonelliğin ön planda tutulduğu, şık modeller sunuyor. Çanta tutkusuyla yola çıkan Gizem Demirci'nin kendi tasarımlardan oluşan, tutku ve dinginlik değerlerinden ilham alınan koleksiyonda kadife, siyah ve parlak renklerin ağırlıklı olduğu modeller yer alıyor. Tamamen el yapımı olan bu çantalar, zamansız çizgileriyle rahatlığı, şıklık ve kalite ile buluşturuyor.

miaou.com

8
İYİ BESLEN

Yaptığı Ar-Ge çalışmasıyla, insan sağlığına olan yararlı etkileri bilimsel olarak kanıtlanmış bitki ve tohumların yağlarını ve yetişkinler için ideal EPA-DHA oranlarına sahip Omega 3 balık yağını bir kapsülde toplamayı başaran Zade Vital, FixMix Serisi'ndeki Ultrafix ve Maxifix ürünleriyle erkek ve kadınlara gerek besin desteği, gerekse cinsel sağlık desteği sunuyor.

zadevital.com

9
GECEYE LEZZET KAT

Romantik bir geceye hazırsanız, Midpoint Sevgililer Günü'nde 33 şubesinde menüsündeki en özel lezzetlerle sizleri ağırlamaya hazırlanıyor. İstanbul, İzmir, Ankara, Bursa, Antalya, Mersin ve İzmit'teki şubelerinde vazgeçemediğiniz ve en özel Midpoint lezzetlerini deneyimleyip romantik bir akşam geçirebilir, dilerseniz AVM'lerde yer alan Midpoint restoranlarında, dilerseniz manzaralı veya teraslı şubelerinde kalpleri fetheden lezzetleri sevdiğiniz ile paylaşabilirsiniz.

midpoint.com.tr

10
AŞK ZAMANI

Seiko Presage kokteyl koleksiyonuna Sevgililer Günü'nün şerefine yeni tasarımlar eklendi. Derin mavi kadranlı model, gece gökyüzünün parlaklığını ve gizemini çağrıştırırken, diğer tasarım ise ilhamını Japonların meşhur kiraz çiçeğine olan yoğun sevgisinden alıyor. Yeni ve elle kurulabilir otomatik modeller sade kadranı, 40.5 mm kasa çapı ve bombeli camı ile klasik bir tasarıma sahip.

saatvesaat.com.tr

11
AŞK MASALI

Mövenpick Hotel Istanbul, Sevgililer Günü'nde İtalyan usulü romantizm yaşatmaya hazırlanıyor. Skyline Club Lounge'da, İtalyan aryaları ve aşk şarkıları eşliğinde İtalyan Başaşçı Giovanni Terracciano'nın hazırladığı "Aşk Menüsü"nün tadını çıkarabilirsiniz. Gecenin büyüsü bozulmadan otelde konaklayabilir, Skyline Club Lounge'da iki kişilik yemek ve AzzuR Restaurant'ta açık büfe kahvaltı dâhil olan özel paketten yararlanarak mutluluğunuzu perçinleyebilirsiniz.

movenpick.com

12
SIRADIŞI ROMANTİZM

Antalya Belek'te, denize sıfır bulunan Cornelia Diamond Golf Resort Spa, kişiye özel kusursuz hizmeti ve lüks odaları ile adımınızı attığınız ilk andan itibaren mükemmel bir "Sevgililer Günü" deneyimi yaşatırken; jakuzili, deniz manzaralı odaları ve doğal ortamın huzurunu sunan Cornelia De Luxe Resort Otel hayallerinizi gerçeğe dönüştürüyor. Crassula Spa'nın zengin masaj ve bakımlarında da özel indirimlerden yararlanabilirsiniz.

corneliaresort.com

Men'sHealth

BİLMECE

SORU

Antrenman performansınızı en hesaplı şekilde artırmanın yolu nedir?

CEVAP

Sodyum Bikarbonat

Özel ithal edilen meyveler ve takviyelere dökülen paranın yarattığı yanılsamayla, performans artırıcıların çok pahalıya patlayacağını düşünmek kaçınılmazdır. Bu nedenle aslında mutfak dolabınızda ucuz ve çok yönlü bir performans artırıcı olduğunu bilmek, muhtemelen sizi havalara uçuracak. Tanıştıralım: sodyum bikarbonat.

Bu dört dörtlük madde dişlerinizi beyazlatır, ciltteki tahrişlere iyi gelir, sinek ısırıklarını yatıştırır ve hatta gümüş kol düğmelerinizi bile parlatır. Daha da uzatılabilecek bu listeye yeni bir madde ekledik. Kopenhag Üniversitesi tarafından yapılan değerlendirmede sodyum bikarbonat, nitratlar ve beta alanin gibi diğer popüler performans artırıcılara tercih edildi. Ayrıca sodyum bikarbonatın dayanıklılık sporlarında, süre konusunda diğer iki maddeyi geride bıraktığı ortaya çıktı. Egzersizden 90 dakika önce alınan 20 g tek bir doz, laktik asit oluşumunu geciktirmek, kaslarınızdaki yanmayı engellemek ve daha uzun dayanmanızı sağlamak için yeterli.

Bir başka deyişle, evde yaptığınız kekten 1-2 dilim yemek, kuvvetinizi artırıp size dayanıklılık kazandıracak. Buna alternatif olarak su şişenizin içine iki çay kaşığı kadar karıştırabilirsiniz. Kekin üstüne suyu içmek ise sizi yenilmez kılacak.

REVIGEN®

SCIENCE FOR HAIR

RECORDING OLYMPIC DREAMS

Since 1932, OMEGA has known that the Olympic Games is a stage for dedicated athletes to reach their dreams. That's why we love our role as Official Timekeeper and why we're so passionate about providing trusted precision in every single event.

OMEGA
OFFICIAL TIMEKEEPER

OMEGA Boutique: Abdi İpekçi Cad. No: 65/A Maçka İstanbul Tel: 0212 230 06 71